

<<健脑助眠菜点茶饮>>

图书基本信息

书名：<<健脑助眠菜点茶饮>>

13位ISBN编号：9787801945839

10位ISBN编号：7801945832

出版时间：2005-3

出版时间：人民军医出版社

作者：蔡鸣 编

页数：332

字数：253000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健脑助眠菜点茶饮>>

### 内容概要

吃喝是影响身体健康的重要环节，也是反映人们生活质量的显著标志之一。

在品种繁多的菜市场中，消费者怎样根据不同的条件选择原料，如何依据自身的需求去科学搭配原料，制作出精美可口的菜肴茶点，这正是本书所介绍的内容。

作者针对健脑助眠这一主题，搜集整理了49种具有辅助健脑助眠作用的食物，并将其搭配组合出介绍了830多种菜点茶饮，包括茶饮、粥、汤羹、菜肴、主食面点以及菜汁果酒等，融营养美味、防病健脑于日常饮食之中。

每样菜点都按“原料与制作”、“用法与功效”分别叙述，内容丰富，取材方便，制作简单。

本书提供的食疗方既可作为经常失眠者的辅助性治疗，对健康人群也具有健脑、抗病、养生的作用。

本书适于医院营养膳食调配人员和食堂、餐厅、饭店厨师以及食品加工企业技术人员阅读参考，也是家庭饮食的工具书。

<<健脑助眠菜点茶饮>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>