

<<家家嚐梅好健康 (平装)>>

图书基本信息

书名：<<家家嚐梅好健康 (平装)>>

13位ISBN编号：9789571341187

10位ISBN编号：9571341185

出版时间：2004年05月

出版时间：时报文化出版企业股份有限公司(台湾) (2004年5月10日)

作者：林淑珠

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>

<<家家嚐梅好健康 (平装)>>

内容概要

梅的果實 梅子是大自然的恩賜，大自然的諸般滋味毫不吝惜地濃縮在小小的一顆梅子中。用梅子入菜，可口的滋味搭配迷人的色調不僅令人食指大動，還可令人振作精神，又能美膚健骨，又能醒酒顧腸胃，更能大大提昇我們的免疫力。

本書除了介紹梅子的各種健康效益，並提供多道簡單美味的梅子食譜，及台灣各地適合全家人一同踏青賞梅的最佳去處指南，讓你吃的健康，生活充滿喜樂。

作者簡介

林淑珠

1949年出生於台灣。

國立師範大學中文系畢業，曾擔任高中教師至退休。

閒餘致力於健康飲食的推廣，是台灣研究以茶入菜，研發茶餐的第一人，更與兩岸三地的愛茶人結緣，而桃李天下。

由於茶與梅本是一家，都是大自然的恩賜，更是東方人的日常食品，作者從茶的基礎延伸到梅子食用的研究與製作。

從梅文化的深入探索到梅果實的保健療效，作者集人文與生活之大成，把梅子做了一番可貴的特寫透視。

<<家家嚙梅好健康 (平装)>>

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>