

<<素食燉補>>

图书基本信息

书名：<<素食燉補>>

13位ISBN编号：9789866490217

10位ISBN编号：9866490211

出版时间：二魚文化事業有限公司

作者：郭月英 著

页数：119

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>

<<素食燉補>>

內容概要

吃素，如何進補？ 吃素，如何避免營養不良？ 郭老師再展長才，養生藥膳結合家常美味，將有限素材發揮得淋漓盡致，調製70道令人垂涎的素湯品。其中有各式各樣的藥燉褒湯、清湯、濃湯、甜品、茶飲...並針對不同體質所適合的不同藥材、食材做說明。

無論冬季進補、夏季解渴、平時保養、解饑 這絕對是一本廚房不可或缺的素食譜。

<<素食燉補>>

作者簡介

郭月英 郭老師養生料理創辦人，先生是著名的李家雄中醫師。

二十餘歲時即罹患紅斑性狼瘡症，常年以食補調養身體，累積豐富的中醫食療經驗，其精心配製的菜餚，營養均衡，清爽不油膩，且完整保留藥效，兼具養生與美味，能滿足現代人對健康的訴求。經常受邀媒體訪問。

曾任大安工研醋、陽明山國際飯店、嘉新食品等公司顧問。

著作食譜六十餘本 - 懷孕食譜、坐月子食譜、過敏兒食譜、優生兒食譜、抗憂鬱食譜、肝淨美食、美人兒燉補...等。

現為李家雄中醫診所食療顧問。

曾任：中國時報家庭版健康廚房專欄作者、工研醋烹飪指導顧問、華視早安新聞「養生料理」單元主講、陽明山國際飯店溫泉養生料理指導顧問、文化大學藥膳班指導老師、板橋農會推廣藥膳班老師、宜蘭佛光大學養生藥膳班主講老師、大愛電視台「甘草人生」養生藥膳老師、7-11元氣月子湯的指導老師，東森「食全食美」養生藥膳老師。

現任：郭老師養生料理創辦人 李家雄中醫診所食療顧問 各大雜誌、報章的養生專欄作家

<<素食燉補>>

编辑推荐

本書特色 坊間眾多食譜，竟無一本養生素食褒湯？

素食者要如何均衡營養並進補？

郭老師為素族群量身打造70道湯品 叫人吃素吃得補、吃得健康開心有美味!

<<素食燉補>>

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>