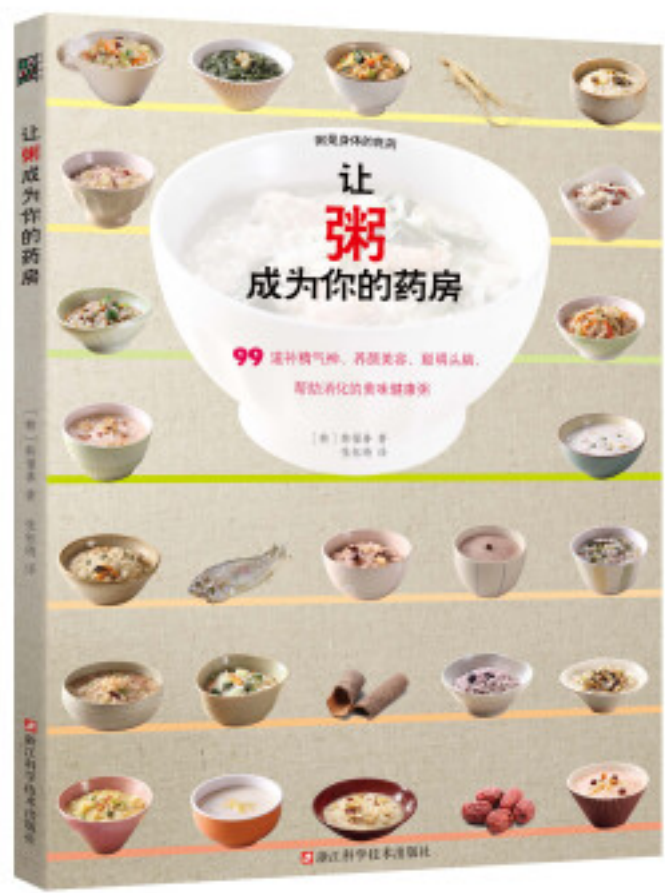


让粥成为你的药房



[让粥成为你的药房_下载链接1](#)

著者:韩福善 著

[让粥成为你的药房_下载链接1](#)

标签

评论

开心的一次购物，真真真真真真的满意。

书本不是很重，里面介绍了很多果蔬汁做法，方法简单，食材也是可以容易买到的，健康的肠胃就靠这本书了。

喝杯健康的豆浆

清晨3点左右，家附近的“永和豆浆”店里，便会传出一阵阵浓浓的豆浆香，在清冷的冬天，那种香味总会让人不自觉地被吸引过去，在店里找张桌子，悠闲地坐着，喝上一碗暖香的豆浆。

印象中，豆浆是属于中国文化的一部分，当西方人在喝牛奶时，中国人喝的就是这种又浓又香的豆浆，有甜的、咸的，但这种“习惯”和“文化”，却差点因为大家渐渐习惯了西方的饮食而被取代了。

事实上，对人体来说，尤其是东方人，豆浆的好处可一点也不比牛奶差，甚至比牛奶更好。

豆浆性质平和，具有补虚润燥、清肺化痰的功效，它不但含有抗氧化剂、矿物质和维生素，还有一种牛奶中所没有的“大豆异黄酮”，可调节女性内分泌系统的功能。现代医学研究认为，中老年女性喝豆浆对保持身体健康、延缓衰老有明显好处，妇女每天喝豆浆300~500毫升，对调整内分泌有很好的帮助。

好是好就是有些名称不知道

京东物流就是快，次日达，书的质量挺不错。

这本书很详细介绍各种碱性食物，希望对饮食习惯更多的认识各种碱性食物。

挺实用的，书也很厚，怎么做每一步都有详解

买了榨汁机，所以买这书看看，不错有我需要的

以后就很它学了，棒棒哒

当我第一次知道要评论的时候，其实我是拒绝的。因为我觉得你不能叫我评马上评，第一我要试一下，我又不想说，你评论评完以后加了很多特技，那评论“咣”，很炫，很酷，很棒！结果其他发评论的出来一定骂我，根本没有这种评论！证明上面那个是假的。我说先要给我试一下，后来我经过也知道他们是正品行货的，而且没有那种假成分的。那用了这个月，这个一个月下来之后呢，起码我用了很舒服，现在每天还在用，我还给了我家人用，来来来，大家试试看。我跟大家讲，用完之后这个产品就是京东的产品，就不要再加特技上去，没有，就是这个样子，我要给大家看到，我用完之后就是这样子，你们用完的时候也是这样子！

很好用的书，内容详细。可以每天换花样。

物流很快，印刷精美，应该是正版。值得。

就是简单评论下，看看是否有惊喜

京东的送货真是没的说，又快服务而且又好。支持!

书还是比较全面，不错

喜欢看书，有活动赶紧下手，半价还用券挺合适，买了好多

物流真的很给力，服务周到。书的包装还好，内容只能慢慢品读了。

京东买了好多东西，618确实便宜划算，质量也和店里的一样，送货比平时要稍慢一点但可以接受，支持京东！

书不错，家人喜欢，很实用，强烈推荐！！！！

收到了，只是还没有时间看。希望质量杠杠滴

基本每一页都差不多，内容简简单单，聊胜于无吧，平时参考一下可以，不怎么权威，一本书90%的钱花在了彩印上

还可以吧，纸张质量很好，内容上也有所帮助，比较全面

这书写的挺好的，刚拿到就迫不及待的看了好几页，我已经迫不及待的在网上看榨汁机的牌子和价格了…又要吐血了！！

在京东买了很多书，买书京东买，绝对比较划算

货品收到，感觉良好！

内容全面 健康的法宝 如何健康的保养就看完之后如何实施到生活当中去了

大致翻完一遍，怎么说呢，感觉像是一本详尽的购物指南（非贬义），健康的東西那么多，我吃不完啊！！！！

平时买营养补充剂的时候可以先查查这个，覆盖很广，从维生素、矿物质、氨基酸，到脂肪、抗氧化剂、各种草药偏方。。。没钱的不要多看，看完就想买。。。买这本书花了小几十，转头营养素买了大几百。。。

京东快递很给力，速度惊人，这次赶上活动，价格超级便宜实惠。

嗯准备按照书中的食品坐一坐，谈谈效果怎么样？

价格很不错，服务态度也很好

还好吧没有看 包装还是不错

让粥成为你的药房这本书不错。

第一次在京东商城买书，都是正版质量好，买到停不下来，超级划算，书还在慢慢看，喜欢的不得了？

挺好的，值得买一本

商品不错，符合预期。

便宜，用了感觉很不错

大概看了一下，还不错！

不会做粥，学习一下

买来学习学习 现在人的体质都趋向酸性，平时吃东西时候如果多加注意下也是好的

值得阅读，受益匪浅，继续关注。

梅霖初歇。乍绛蕊海榴，争开时节。角黍包金，香蒲切玉，是处玳筵罗列。斗巧尽输少年，玉腕彩丝双结。舣彩舫，看龙舟两两，波心齐发。奇绝。难画处，激起浪花，飞作湖间雪。画鼓喧雷，红旗闪电，夺罢锦标方彻。望中水天日暮，犹见朱帘高揭。归棹晚，载荷花十里，一钩新月。

618买了好多东西，活动价还是划算，就是买多了都忘记收货晒单，总体上看都比较满意！

印刷美观大方，内容详尽丰富，值得一读，以后还会购买这方面书籍。

刚收到，看有图解，看着不难，不知道实践起来是不是也容易，京东的货运速度确实挺快，快递小哥服务态度也没的说，很好。

收到很久了今天才评价，好好好

我觉得这本书没什么内容，书的纸张也一般。

喝果汁可以治各种病，夏季还能当饮料的喝，妙不可言，速度快信誉高，服务态度好

内容丰富，经典，值得购买。

趁着便宜，赶快囤书吧，真的是很合适，仔细研究研究，有的事真的适合在家做

学习一下，希望实用，以后新家可以经常实践一下，物流很快，包装很好

和想象的不太一样

怎样用食物做调理，自己好好学学。

这本书非常好，酸体制的人得好好看看

为此我还特意入手了一台破壁机，跟着这本书，朝健康饮食进击

比较实用的书籍，对日常生活饮食有用。

本商品是前段时间买的，因为本人一直在外面出差无时间评价，本次统一回复，本次购买的商品质量很好/口感很好/内容非常好，外包装完好无损显得很有档次/里面的内容很精彩给了本人很多有益的启发，且时间方面均在保质期内，无临期品，很棒的一次购物体验，下次还会再来光顾的！！！！

跟菜谱差不多，基本上都是没有做过的菜，希望经过调节能把身体变碱性

买了29本书。很满足趁着618特价的时候买的。买了一堆。所以挑书的时候挑了一个下午。犹豫症拖延症一起发作的结果。各个方面的都有。心理学。养生类。鸡汤类。可以看好久了。赞

这本不是很喜欢

字体清晰，内容使实用，虽然评价晚了点。？

内容丰富，图文并茂，烤肉，比萨，蛋糕之类都可以！

物流速度快，小哥服务好，书内容实用性强。各方面满意

挺好的，很实用

东西已经收到了，包装完好，物美价廉，值得大家购买。

好好好好好好好好好好

还没看，看外面介绍应该不错！包装好！读书节购买，还比较实惠！！！！

书的质量不错，书不大不厚，读起来很舒服，内容简介明了，读书有益

京东物流很快，包装无破损，纸张很不错，自己很清晰。

挺实用的，简单易操作。

价格很优惠，宝贝质量挺好的，速度也快！包装看起来很好，包得很用心，很喜欢了，忠心地感谢你，让我买到了梦寐以求的宝贝，太感谢了！京东商城就是好，服务好，送货速度快，售后很满意，我将一如既往的支持京东商城。希望京东越来越好。加油

书收到了，京东服务没得说，希望将来的以后会做得更好，京东对电商产品还要加大力度管控品质，偶尔还是会买到不良商家的东西。

想了解一下关于矿泉水的一些知识，看一下这个日本人还挺不错的，还写了那个书，还，挺简洁明了的。

书质量很好，价格也很优惠，屯了好多的书，会一直支持京东

一口气买了十多本书，慢慢看了，学无止境

内容丰富，值得一读，有榨汁机的朋友可以珍藏

首先，京东的物流真的是快的没话说，其次书都没有损坏，包装完整，最后，促销的时候买的，真的很划算啊，趁着暑假慢慢看。

速度好快呀 昨天买的今天就到了 买了十多本书才100多块 很划算
下次买啥继续上京东买

买一堆书普及知识，豆浆花着喝

很实用简单易懂，自制的果汁新鲜，超级赞给好评。

京东自营的产品质量很给力，全家人需要的都在这里购买，价格比超市里实惠多了

货收到了！很满意质量很好！印刷质量很好！京东上买书没有问题！快递小哥很辛苦谢谢啦！

很好，一有空就学着做一些。让我全家都健康饮食！

家里书都是京东买的，很实惠，希望多做活动，造福祖国。家里书都是京东买的，很实惠，希望多做活动，造福祖国。

很实用的一本书，每次想喝果汁前都会先看一看，自己想要调理哪一方面的，就去超市买食材回来榨汁喝！

让老妈尝试做不同的豆浆

买了营养圣经，营养师同学又推荐了这本，比较专业权威的，和市面上所谓的健康养生的书不一样。没事看看，很好！

很快的物流，包装完好，价格还好。

买了这么多，每天晚上陪儿子阅读，所以自己也买了不少书，总不能他看书我老看手机吧，所以买了很多自己感兴趣的，内容看完再追评！

药食同源 饮食?运动 远离亚健康 只需要四周

批量购买的书，学习学习，看一看

推荐的不同人群的维生素摄入量，很有帮助。

书是正板的字面整洁，物流也很快。

收到迫不及待拆开了，哈，有时间做做的！

书的包装质量好，350种健康果汁配方，2分钟速成，每天一杯对症喝果汁，增强体质预防疾病，该书彩页很多值得学习。

以后想坚持榨果汁喝，买了破壁机就顺便买了这本书，希望按照上面的做，有用噢！

非常好的书不错

和破壁机一起用的，改善膳食

书的手感还不错！

帮同事家的宝宝买的，质量看着不错，买了好多本，分开发货的，速度也挺快，满意，有需要会再来！

很快就看完了、按食谱上的照着做、很不错、都是清淡的

还是很好不错

印刷精美，内容比较实用，但愿会对生活有帮助。

这年头身体是革命的本钱

这书质量是绝对好的，合算，值，

可以根据不同季节选择不同水果，每天一杯，维生素满满的

书还不错，是彩页的，就是里面水果搭配没想象中的好

这是我写的关于京东商品的评价模版，如果我评价5星，证明经本人亲自使用该商品后，发现它是很“值得”拥有的，推荐大家购买，如果是4星的话，说明该商品还算可以，能够满足我的基本需要，如果是3星的话，说明该商品是够差的，我给的星星是给京东快递小哥的，对于个人来讲除非受到了心理或身体上的伤害，否则是不会评价差评和1星的！

很好的一本书，物流速度超过别人。我赶紧去看看吧。

包装完好，喜欢这种简介的包装及编辑，充实丰富生活

书还行，凑着满减买的，总体还算满意！

很厚，纸质很棒，出乎意料的好等周末了挑些试试^_^

内容实用，开启健康生活

我搞错了，我把搅拌机当成榨汁机了，买了用不上。

书的内容很实用，包装和质量都很好，好评！

有点贵，里面内容没有太多，基本凑合。○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

京东买书很开心，快递小哥人很好

搞活动凑单买了很多书，书不错，内容实用，很好

很丰富多彩的一本书，全面，不错。

这个奶粉太好了，真的。又便宜买买买买买买

帮朋友买的，希望能有所帮助对身体

改善全家人身体健康的书

此用户未填写评价内容

货物已经收到了，。很多次在京东购买了！！！！！！ 还是很不错的，书籍卖的比较便宜，自营店是真的很不错！！！！ 点赞！！！！！！

发货速度快(○?ε?○)能容丰富！图文并茂！ 送货服务贴心～ 客服服务好～

内容不错，介绍食材后附菜谱。

送货快 价格优惠 完胜实体店 就是辛苦送货员了 谢谢

很好啊，算是比较好的一本书，受益匪浅！

非常的满意，一直信赖京东商城，相信大品牌的质量！！ 非常的满意，一直信赖京东商城，相信大品牌的质量！！ 非常的满意，一直信赖京东商城，相信大品牌的质量！！ ！！

书的质量很好！ 内容丰富多彩，学习做了！

就是一本画册 说白了就是各种水果都可以打汁喝 没什么可读性

包装挺好的 京东越来越棒啦 延庆也是次日达 物流给力 快递小哥也很棒
包装也越来越环保 力挺京东哈 京东棒棒滴??

商品还不错?

书的质量很好，内容丰富，不错。

不错，养生类的书，做豆浆时可以参考一下。

????????? ??????????很好用??????????

挺不错!!!!!!!

买来学习一下，让榨汁的内容更丰富一些，喝出好身体

是正品，送货快，信任京东！满意，全五星！

赶上活动一下买了好多书，这段时间又要熬夜了。还会再来。

非常好，打折的时候买的，非常划算。。。。。

看着还不错，有时间可以看看

送货快，质量有保证，很实用

让榨汁机称为了你的药房，不一样的没事，不一样的健康生活方式

一直在京东购物，还是比较值得信赖的，希望可以越做越好

感觉一般，没有很实用。

制作健康食品很有帮助

东西非常好，满意价钱，满意京东物流，很满意！

不错，现在的身体情况常年处于亚健康状态，真心的需要好好调整一下了

京东购书方便快捷？

买来学习养生知识，价格不错，配送给力。

非常非常非常非常好和好吃好喝好

书本质量ok，包装完好，印刷清晰。就等榨汁机了

超值的！挺不错的，下次还在京东上面买书！

哦哟，有机器不会用，买本书好好学学啊！

此书很好，这样可以根据自己的身体情况，来调理身体，使自己的身体不断健康。同时快递员的服务也很棒，他们一年四季都是为我们来服务，快递员们辛苦了。

满意，不错的，内容写的不错，很好，京东值得信赖

物流超快，是正版，强烈推荐！

很喜欢的一本书，赚钱重要，身体更重要，爱别人之前先爱自己，

这本书怎么说呢，要想喝心要大

给京东大赞?好书

食物还分性质，科学。食材的搭配很重要，既美味，又营养。

店主态度特好，我会再次光顾的.

希望有用啊。

书还可以，只是内容感觉没那么丰富，比我想象的稍差些

维生素圣经教育，告诉你各种维生素对身体的影响。非常好的一本书，维生素也不能过量。

好书能使人懂得很多，指导你怎样去生活，是陪伴的好老师

正版，非常不错，物流给力！！！！

总体来说不错，有些部分说明不够详细，生熟我不太清楚

物美价廉，里面写的很实用，给老人买的希望有所帮助～

[让粥成为你的药房_下载链接1](#)

书评

[让粥成为你的药房_下载链接1](#)