

五谷养生：豆浆·杂粮粥



[五谷养生：豆浆·杂粮粥_下载链接1](#)

著者:张晔 编

[五谷养生：豆浆·杂粮粥_下载链接1](#)

标签

评论

不错呀！只是，一些搭配！这样子

太不好了、包装都没有。 哎.....

hao!!!非常不错，值得购买的书！

京东商城值得信赖！给力！

不错，跟在书店看到的一样

内容和印刷都挺好的，应该是正版

别人推荐来买的，质量什么的还不错

内容十分丰富，印刷精美

物速快，书质好

书写的不错……学到不少知识

五谷杂粮越来越受到现代人的青睐，而紧张的工作，和快节奏的生活又让很多人没有足够时间制作。《五谷养生：豆浆·杂粮粥》就用最简单的方法——打制豆浆、熬粥来达到养生保健的食疗效果。全书分为6个部分，第一部分介绍经典的豆浆方、杂粮粥，中间的三个部分针对女性、儿童、中老年的身体特征推荐了相应的保健防病的豆浆方、杂粮粥，结尾的两个部分根据现在普遍发生的亚健康情况，以及热门的养生防病食疗方专门打造了滋补身体的豆浆方、杂粮粥

[五谷养生：豆浆·杂粮粥_下载链接1](#)

书评

[五谷养生：豆浆·杂粮粥_下载链接1](#)