

# 《一天一碗汤，彻底改变你》

## 图书基本信息

书名：《一天一碗汤，彻底改变你》

13位ISBN编号：9787518023555

出版时间：2016-3

作者：南远顺

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《一天一碗汤，彻底改变你》

## 内容概要

“食补”一向是东方人最有智慧的养生方式，喝汤是非常不错的食补方法。《一天一碗汤，彻底改变你》分别介绍日常症状调理汤、肠道排毒汤、美容汤、女性保健汤、老人保健汤等，可以帮助读者针对不同体质、饮食习惯、口味喜好，选择最地道的食材，煲出最美味的营养汤，让家人轻松健康、充满活力。

# 《一天一碗汤，彻底改变你》

## 作者简介

南远顺，主治医师，于2008年毕业于承德医学院。毕业后在河北香河县人民医院工作至今，一直从事脑外伤，心脑血管病疾病和重症疾病的治疗及营养支持研究工作，具有丰富的临床经验，曾在中国医药导刊，亚太传统医疗及中外健康文摘发表多篇论文。

# 《一天一碗汤，彻底改变你》

## 书籍目录

- 第一章 宁可食无肉不可食无汤
- 第一节 汤为健康添活力
- 第二节 汤中的营养成分
- 第三节 烹调有方味道美
- 第四节 分清体质喝对汤
- 第五节 五花八门的汤汤水水
- 第六节 好汤需要好器具

# 《一天一碗汤，彻底改变你》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)