第一图书网, tushu007.com

<<益智健齿食谱>>

图书基本信息

书名：<<益智健齿食谱>>

13位ISBN编号：9787532367122

10位ISBN编号：7532367126

出版时间：2003-1

出版时间：蔡东联、 李燕 上海科学技术出版社 (2003-01出版)

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

营养素是智力发育的物质基础，是合成中枢和周围神经系统组织的原料。
这些营养素均来自于食物。
食物在消化吸收之前，需要先在口腔内经牙齿进行磨碎，否则就难以吸收。
因此，完整健康的牙齿也是聪明益智的保证。
本书采用“中西结合”的方法，从现代营养与智力发育的角度，详尽介绍了500余种益智增慧、健齿洁齿食谱的原料配比、制法、功效和应用等，制法简洁明确，文字通俗易懂，内容突出实用性、科学性，可供读者如法炮制，吃出聪明和健康来。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、益智增慧食谱 八宝粥 柏子仁粥 聪明八宝粥 干贝粥 桂圆粟米粥 桂圆粥 藿香荷叶粥 花生米醋粥 海参粥 橘皮山药粥 莲子芡实粥 栗子桂圆粥 梅花粥 人参核桃粥 桑菊豆豉粥 桑椹女贞粥 山药桂圆芷粥 石膏菊芷粥 酸梅粥 远志莲子粥 ……

媒体关注与评论

书评天才不是天生的，聪明需要不断学习进取，勤于思考，善于创造，而聪明物质基础是充足而平衡的营养。
经常选食适当的健脑食谱，可以达到养心安神、补肾益智、养肝健脑的效果。

第一图书网, tushu007.com

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