

<<健康好帮手之养生有钙念>>

图书基本信息

书名：<<健康好帮手之养生有钙念>>

13位ISBN编号：9789866890536

10位ISBN编号：9866890538

出版时间：2009

出版公司：橘子文化事业有限公司

作者：郭月英, 吴俊和

页数：135

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>

## <<健康好幫手之養生有鈣念>>

### 內容概要

養生專家郭月英和料理達人吳俊和聯手示範最有「鈣」念的補鈣料理，讓人在吃吃喝喝中也能輕鬆補鈣。

鈣是人體含量最多，需要量也最大的礦物質，人體中的鈣，99%存在於骨骼和牙齒，剩下1%分佈全身各處，維持著心臟的跳動、神經的感應、肌肉的收縮和血液的凝固。

人體不可一日無鈣，但鈣質太高或太低都會對身體造成威脅，吃鈣補鈣，與其猛吞鈣片，不如透過食療幫助鈣質吸收，天然食物是鈣質的最好來源，鞏固骨本的秘密，隱藏在一日三餐之間。

## <<健康好幫手之養生有鈣念>>

### 作者簡介

養生藥膳美食家 郭月英老師 1954年生，先生是知名中醫師李家雄，郭月英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，後來她結合自己的食療經驗，創辦郭老師養生料理，精心配製的菜餚，營養均衡，清爽不油膩，完整保留食療效果，兼具養生與美味，滿足現代人對健康的訴求。

郭月英老師與李家雄醫師常共同受邀媒體訪問、海內外各地巡迴演講養生主題，並擔任各大食品公司烹飪研發顧問。

現任 李家雄中醫診所食療顧問、養生藥膳節目主講、郭老師養生料理創辦人、統一預購誌「元氣月子湯」、「滋補藥膳湯」商品代言人。

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、大愛電視台養生藥膳節目主講 著作 養生健康食譜作品高達60多本 代表著作包括：

E世代纖體瘦身、優生懷孕食譜、健康優質坐月子食譜、優生食譜、養生小吃、養生素食、補養海鮮、全魚海鮮、美人兒燉補、美人兒飲料、水噹噹養生料理... 另外與曹又方合著《200道美食健康素》、《養生防癌抗癌食譜》，與謝瀛華合著的《名醫名廚的保健菜單》 吳俊和 經歷 頌之林日本料理（壽司檯助廚 民國73~77年） 大根屋日本懷石料理（壽司檯主任 民國793~81年） 本膳四季懷石料理（壽司檯主管 民國813~83年） 老爺大酒店中山日本料理（壽司檯主管 民國833~96年） 證照 中餐技術檢定丙級 西餐技術檢定丙級

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>