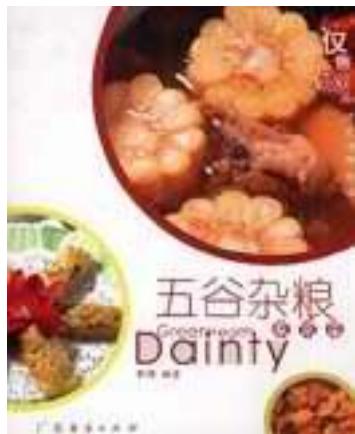


维生素餐家常菜



[维生素餐家常菜_下载链接1](#)

著者:柳檀

出版者:广东经济出版社

出版时间:2004-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787806777398

你知道热量怎样计算吗？想瘦的人每天怎么吃？这本书是为忙碌的你度身订造的私人营养手册，不管你是窈窕淑女，还是体形偏胖的成功人士，健康低脂的食物，一定适合你。想要保持健美体态又要保证营养充足，其实并不是矛盾的事，只要掌握健康饮食原则，就能两全其美。“健康低脂”新准则，你了解吗？你做了吗？健康永远是自己的，你也加入吧！

作者介绍:

目录:一 维生素A、维生素B缺乏症

- 1 菊花映肝尖
- 2 枫叶茶叶蛋
- 3 碧波煮鱼片
- 4 韭花炒肉丝
- 5 干焙鲜鱼籽
- 6 红绿炒羊肝

7 开洋烧菠菜
8 上汤浸苋菜
9 雪地有鱼
二 维生素C缺乏症
.....
三 维生素E缺乏症
.....
四 维生素B1缺乏症
.....
五 维生素B族缺乏症
.....
健康烹饪小知识
• • • • • (收起)

[维生素餐家常菜](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[维生素餐家常菜](#) [下载链接1](#)

书评

[维生素餐家常菜](#) [下载链接1](#)