

# 海鲜肉类蛋奶养生事典



[海鲜肉类蛋奶养生事典\\_下载链接1](#)

著者:三采文化 编

出版者:汕头大学出版社

出版时间:2005-5

装帧:简裝本

isbn:9787810368506

《图解海鲜肉类蛋奶》收录了32种海鲜、6大肉类、7种蛋奶类，从中、西医的角度出发，让你了解这些食物的性味、热量、营养、功效、禁忌，还有选购、清洗、烹调、保

存等使用指南，更提供给你近200道食谱，让你的饮食生活变化更丰富，是一本十分实用的健康书籍！

作者介绍：

目录：

[海鲜肉类蛋奶养生事典 下载链接1](#)

## 标签

养生事典

纸本收藏

海鲜肉类

养生

## 评论

认认食材，学学烹饪。

[海鲜肉类蛋奶养生事典 下载链接1](#)

## 书评

[海鲜肉类蛋奶养生事典 下载链接1](#)