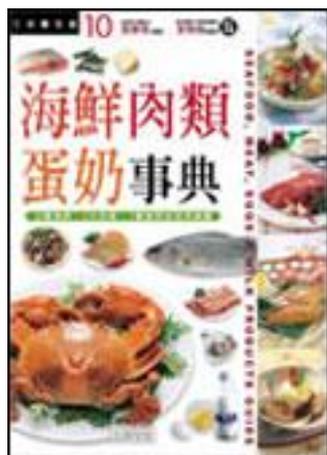


海鮮肉類蛋奶事典



[海鮮肉類蛋奶事典_下载链接1](#)

著者:三采文化出版

出版者:三采

出版时间:20050214

装帧:

isbn:9789867298133

你認為肉食是健康殺手嗎？多吃就會少健康？但你知道嗎？肉食本身是很營養且健康的，不健康的不是肉食，而是飲食方式！只要均衡攝取、不偏食、烹調方式也正確，對健康絕對是有幫助！本書中有32種海鮮、6大肉類、7種蛋奶類，從中西醫的角度出發，介紹其熱量、性味、功效、禁忌、產期產地等。而這些生鮮品要如何處理，是否讓你傷透腦筋？本書也詳介選購、清洗、烹調、保存等使用指南，更有將近200道的健康食譜，讓你可以動手為自己及家人的健康加滿油！
看完本書你會發現，原來，海鮮、肉類、蛋奶也可以吃得很健康！

作者介绍:

目录:

[海鮮肉類蛋奶事典_下载链接1](#)

标签

评论

[海鮮肉類蛋奶事典_下载链接1](#)

书评

[海鮮肉類蛋奶事典_下载链接1](#)