

蔬菜养生事典



[蔬菜养生事典_ 下载链接1](#)

著者:三采文化 编

出版者:汕头大学

出版时间:2005-6

装帧:

isbn:9787810367646

《图解蔬菜营养》综合了中西医的说法，将65种蔬菜的营养功效、禁忌等，以及你最需

要的蔬菜知识、最实用的选购、清洗、烹调指南，还有活力健康食谱，通通整理成最容易阅读、索引的版面，是一本知识性、实用性兼备的书！蔬菜富含维生素和矿物质，不仅可提供维护健康所需的营养素，更可使身体随时保持在最佳状态，让体能达到颠峰。但每样蔬菜有不同的性味、功效和禁忌，对不同的体质会有不同的影响，想健康养生的你，不能不知道！

作者介绍:

目录:

[蔬菜养生事典_下载链接1](#)

标签

蔬菜

养生

饮食

纸本收藏

生活

我有纸质书

养生事典

健康养生

评论

[蔬菜养生事典_下载链接1](#)

书评

[蔬菜养生事典_下载链接1](#)