

水果养生事典



[水果养生事典 下载链接1](#)

著者:三采文化

出版者:汕头大学出版社

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787810367783

《图解滋味水果》汇整出日常生活中常见的50种水果的营养成分及功效、禁忌、选购等，提供给大家最健康的水果吃法。《图解滋味水果》将市面常见的50种水果，从中医学、营养学的角度加以归纳整理，举凡性味、营养成分及热量、功效、禁忌、选购等等，一目了然，让您能吃得美颜、瘦身、又能健康养生。书中既有古人养生经验，又有现代药理及营养学知识。在“活力厨房”提供的食谱里，你更可以用水果做出美味佳肴，从此更有活力、更爱吃水果！

作者介绍:

目录:

[水果养生事典_下载链接1](#)

标签

养生

饮食

水果

Health

Food

美食

健康养生

養生

评论

[水果养生事典_下载链接1](#)

书评

[水果养生事典 下载链接1](#)