

图解补钙铁锌菜谱



[图解补钙铁锌菜谱_下载链接1](#)

著者:成杰

出版者:人民军医出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787509100141

儿童、中老年人体内普遍缺乏钙、铁、锌等微量元素。本书介绍了66种富含钙、铁、锌的菜肴。每一种菜肴配有彩色图谱(1幅成品图、4幅原料图和制作步骤图)及简洁的文字说明。原料易取，好学好做，图文并茂，生动科学。儿童补钙、铁、锌利于健康发育，中老年人补钙、铁、锌可避免骨质疏松、贫血，延缓性功能减退和衰老，食补胜于药补，此书适合各年龄组读者阅读。

作者介绍:

目录:

[图解补钙铁锌菜谱_下载链接1](#)

标签

评论

[图解补钙铁锌菜谱_下载链接1](#)

书评

[图解补钙铁锌菜谱_下载链接1](#)