

这样吃最健康 II



[这样吃最健康 II 下载链接1](#)

著者:杨宗蓉

出版者:云南人民出版社

出版时间:2005-11

装帧:

isbn:9787222045750

本书是现代人预防体脂肪、血糖、血脂、尿酸偏高的美食指南。新手入厨，担心搞不定食材怎么买？种种食材，又有什么营养素与功效？本书清楚的食材照片与详细解说，帮您认识食材、触类旁通，提供饮食以外的养生妙用……享受美食，您也能越吃越健康！轻松做料理，30元就能搞定三餐！

作者介绍:

目录:

[这样吃最健康 II_下载链接1](#)

标签

评论

呃 不是金医生那一派 但煮出来的东西挺好吃的 分量也足

[这样吃最健康 II_下载链接1](#)

书评

这觉得这本书不应该取这个名字，它应该叫素食者是怎么炼成的，因为它本质上是一本宣传素食主义的书，只是有时候说理有点不足，它居然可以由狗遇险时会放臭屁来推导鸡鸭鱼等动物被杀的时候会排出毒素，而且还可以通过环保和温室效应来证明素食之好，实在有传教的嫌疑，我...

[这样吃最健康 II_下载链接1](#)