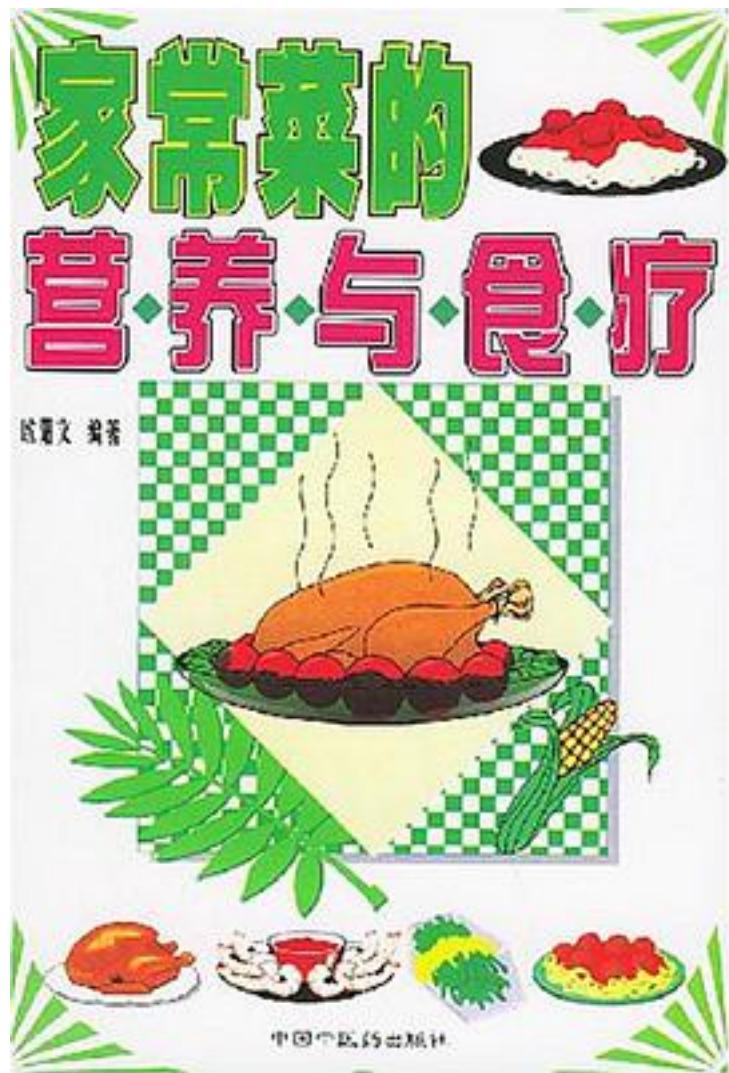


家常菜的营养与食疗



[家常菜的营养与食疗 下载链接1](#)

著者:欧阳文

出版者:中国中医药出版社

出版时间:1997-1

装帧:

isbn:9787800897061

饮食营养是保证健康的基本条件，注意饮食营养，就可以使婴儿正常生长，青少年发育良好，正常人保持健康，老年人益寿延年，病人早日康复。

但是，有许多人对哪种菜更适合自己与家人的身体状况，哪种菜有什么营养，如何保存营养等，还不十分清楚。为此，我们特意编写了本书，除了说明某种菜所含的营养素及经合理的烹调方法，便可以得到应有的营养成分外，还针对不同生理状况的人，提供了合适的食谱。

本书对不同年龄、不同工作需要的营养、热能都有简明扼要的介绍。是一部集营养与保健的科普读物，适用于家庭、托儿所、医院、学校、工厂、部队人员等阅读。

作者介绍:

目录:

[家常菜的营养与食疗](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[家常菜的营养与食疗](#) [下载链接1](#)

书评

[家常菜的营养与食疗](#) [下载链接1](#)