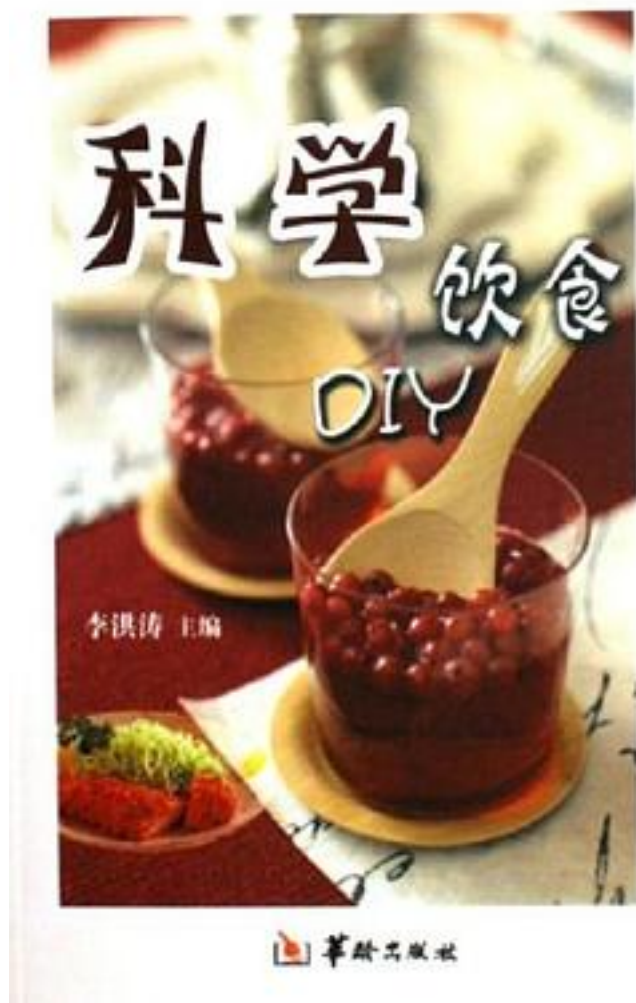


科学饮食DIY



[科学饮食DIY_下载链接1](#)

著者:李洪涛

出版者:华龄

出版时间:2006-7

装帧:简装本

isbn:9787801782885

民以食为天。人们在日常生活中，如果能够懂得吃的科学和方法，注意饮食宜忌的规律，不仅可以保证人体健康，使人益寿延年，而且关系到种族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣和人类的文明与进步。

本书共分为：“科学饮食小贴士”、“吃出美丽与健康”、“饮食与礼仪”、“异域饮食风情”四大篇。详细介绍了科学饮食的基本知识和饮食宜忌，以及朋友们在日常生活中的经常遇到的饮食困惑，并给出了如何解决的具体方法和详尽的指导。另外，还着重在人们关心的饮食与美丽、健康方面的问题作了较为认真的解答，并以轻松、幽默的语言趣谈了有关生活及社交场合应注意的一些礼仪规范，并简要把国外的一些饮食趣闻介绍给读者朋友们。

明代大医学家李时珍曾说过：“饮食者，人之命脉也。” 养生必须从饮食做起。希望读者朋友们能从本书中得到一些生活的启迪和乐趣。

作者介绍:

目录:

[科学饮食DIY_下载链接1](#)

标签

生活科普

评论

[科学饮食DIY_下载链接1](#)

书评

