

# 蔬果宝典



[蔬果宝典\\_下载链接1](#)

著者:古月

出版者:上海文化出版社

出版时间:2006-8

装帧:简装本

isbn:9787807400431

本书包罗了数十种最常见的、在超市就能很方便买到的蔬菜、水果，对它们的营养成分、美容作用、疗效和食用时的注意事项一一进行了介绍。

本书的主角是蔬菜和水果。主要介绍了它们的营养成分、美容功效、养颜成分、疗效和

食用时的注意事项等内容。语言通俗，图文互动，适合各位美容养颜、保健养生者，尤其是爱美又爱蔬果的MM们阅读。

作者介绍:

目录:

[蔬果宝典\\_下载链接1](#)

标签

H E A L T H Y

蔬果

文化

小植物

园艺

评论

有错误!

-----  
实行起来太困难

-----  
[蔬果宝典\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[蔬果宝典\\_下载链接1](#)