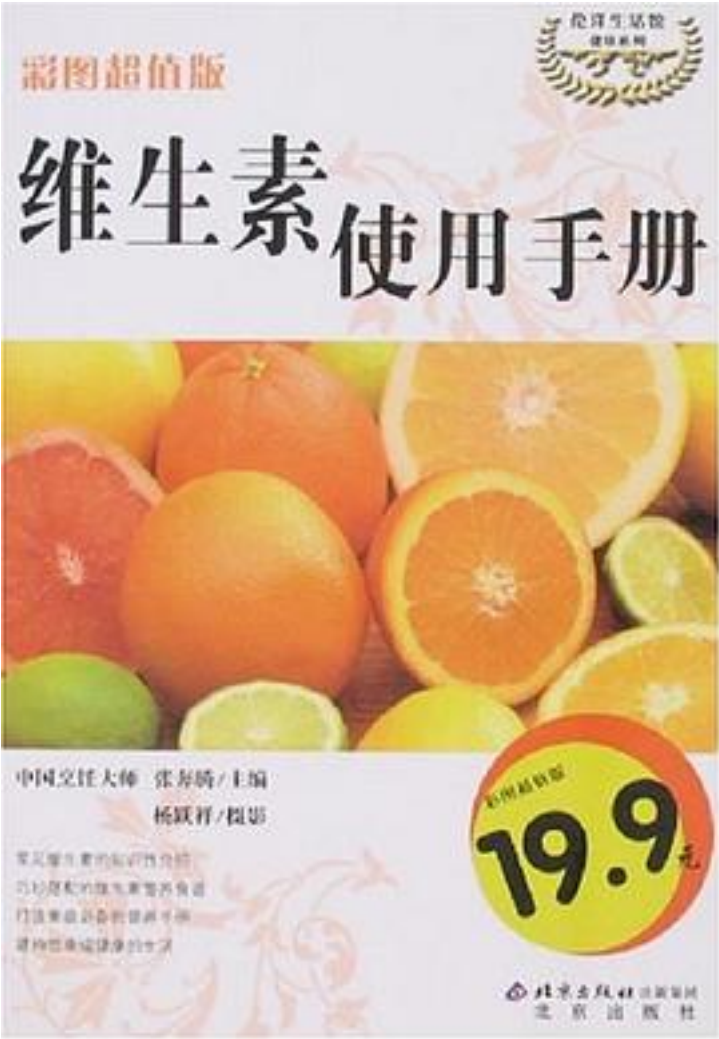


维生素使用手册



[维生素使用手册_下载链接1_](#)

著者:张奔腾 主编，杨跃祥 摄影

出版者:北京出版

出版时间:2007-2

装帧:

isbn:9787200067248

在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少，指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来极大的隐患。所以，每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？该怎么吃？怎么吃更适合”的困扰。

本书为“伦洋生活馆健康系列”之一。常见维生素的知识性介绍，巧妙搭配的维生素营养食谱，打造家庭必备的营养手册，建构您幸福健康的生活！

作者介绍:

目录:

[维生素使用手册_下载链接1](#)

标签

维生素

饮食

菜谱

生存必须知道的事情

养生

评论

比贼好还好点的书。家庭煮妇必备之良方。

很可惜我没有看完

说得很细致，还把菜谱都列出了。

[维生素使用手册_下载链接1](#)

书评

[维生素使用手册_下载链接1](#)