

# 专家谈饮食的宜与忌



[专家谈饮食的宜与忌 下载链接1](#)

著者:田鸣华

出版者:人民军医出版社

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787509104682

这是一本由食品专家来教你如何吃得营养,吃得健康,吃得明白,吃得安全的书,正面地、详尽地解答了人们所关心的问题,如怎样吃才能做到膳食平衡,什么食物营养好,目前膳食中存在的问题与饮食误区,饮食中的宜与忌,厨房料理小常识,食疗小常识等。本书适合所有关心健康、关心吃得安全的人阅读。

作者介绍:

目录:

[专家谈饮食的宜与忌 下载链接1](#)

标签

## 评论

[专家谈饮食的宜与忌 下载链接1](#)

## 书评

[专家谈饮食的宜与忌 下载链接1](#)