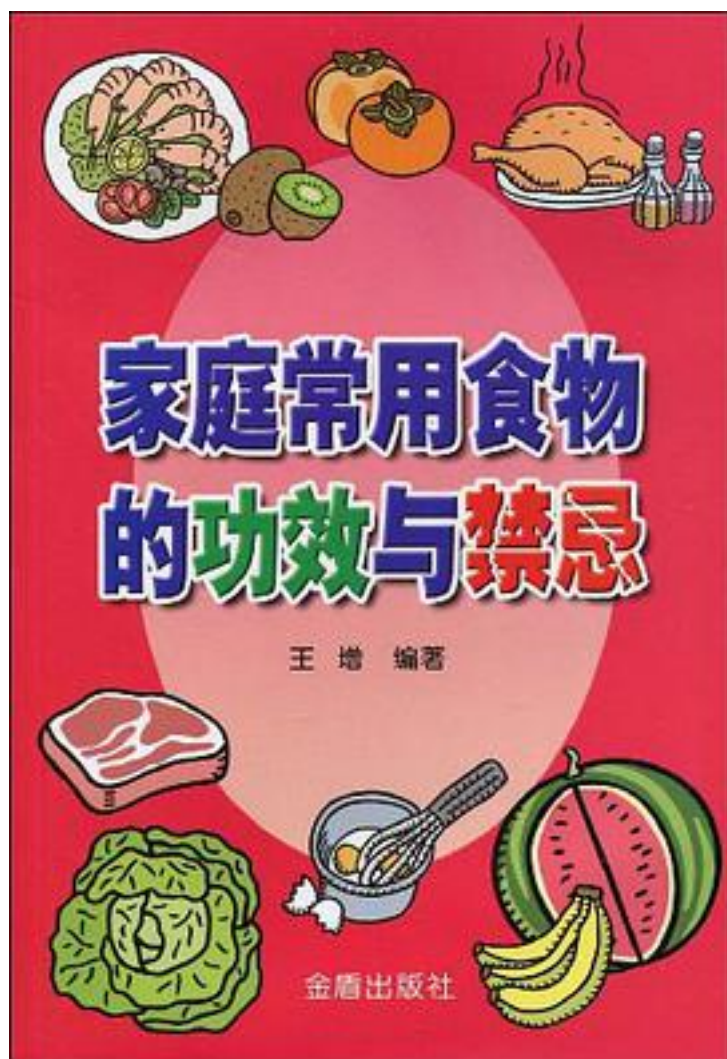


家庭常用食物的功效与禁忌



[家庭常用食物的功效与禁忌_下载链接1](#)

著者:王增

出版者:中国人民解放军总后勤部金盾出版社

出版时间:2007-6

装帧:

isbn:9787508245171

《家庭常用食物的功效与禁忌》内容简介：这是一本专门讲述家庭常用食物功效与禁忌的大众科普读物。作者针对当今百姓日常饮食的实际，依据传统中医学、现代医学及营养学的有关基本原理，从科学养生的角度出发，分门别类地详细介绍了蔬菜瓜果、肉蛋奶、水产品、豆制品、米面油等13类165种家庭常用食物的食疗功效和食用禁忌，以及正确食用方法。《家庭常用食物的功效与禁忌》内容丰富，科学实用，对人们日常饮食具有很强的针对性和指导性，是实行科学饮食、科学养生的必备参考书。

作者介绍:

目录:

[家庭常用食物的功效与禁忌_下载链接1_](#)

标签

评论

[家庭常用食物的功效与禁忌_下载链接1_](#)

书评

[家庭常用食物的功效与禁忌_下载链接1_](#)