

# 健康菇



[健康菇 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2007-10

装帧:

isbn:9787030194053

《健康菇》简介：“菇类”含有丰富的粘多醣体、蛋白质和水分、纤维质、矿物质等，具有抗癌、排毒、健康的功效，不但营养价值高，而且具有高纤、低热量的特性。《健康菇》正是一本介绍“菇”的专著，在这本书里不但介绍您认识菇类，还教您怎么烹调才能吃出它的美味，让它成为桌上一道道佳肴。吃菇防癌，只要多花一点心思变化和料理，你也可以轻松的为自己和家人的健康把关！

作者介绍:

目录:

[健康菇 下载链接1](#)

标签

食谱

健康

评论

[健康菇 下载链接1](#)

书评

[健康菇 下载链接1](#)

---