

食物养生金典



[食物养生金典_下载链接1](#)

著者:养生堂膳食营养课题组

出版者:中国轻工业

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787501961481

《食物养生金典》集结收录常用常见食材，详尽分析营养养生功效。经典推荐养生保健食谱，悉心挑选健康食疗验方，值得每个家庭珍藏的膳食指南，看得懂，学得会，用得

上。把握食物，把握健康，超大信息量，实用的资讯，严谨通俗的编写文风，体贴的栏目设置，图文并茂便于阅读，清丽脱俗的版式设计。

作者介绍:

目录:

[食物养生金典_下载链接1](#)

标签

饮食

健康生活

养生

健康

美食

评论

写的很全，不需要我网上一个个查了，可惜就是缺了禁忌，哪几个最好不要放一起吃的。

生活要健康

[食物养生金典_下载链接1](#)

书评

[食物养生金典_下载链接1](#)