

日常饮食习惯宜忌



[日常饮食习惯宜忌_下载链接1](#)

著者:雷霞

出版者:科学技术文献出版社

出版时间:2007-10

装帧:

isbn:9787502357825

《日常饮食习惯宜忌》内容：错误的饮食习惯会吞噬我们的健康，我们要养成什么样的健康生活习惯？我们有哪些错误的改食习惯？烹饪食物时我们的烹饪习惯是否正确？食物搭配有什么禁忌？这些饮食习惯的知识，《日常饮食习惯宜忌》一一为你解析，让你从行为、食物、器皿等诸多方面了解饮食全过程中的宜忌，形式简洁明了，知以点丰富实用，是伴你终生的饮食参考书。从阅读《日常饮食习惯宜忌》开始，养成良好的饮食习惯，踏上自己的健康旅程。

作者介绍:

目录:

[日常饮食习惯宜忌_下载链接1](#)

标签

评论

[日常饮食习惯宜忌_下载链接1](#)

书评

[日常饮食习惯宜忌_下载链接1](#)