

# 完全素食手册



[完全素食手册\\_下载链接1](#)

著者:辰子

出版者:广西师范大学出版社

出版时间:2007-11

装帧:

isbn:9787563369010

《完全素食手册》以素食为主题，详述了其物料的起源、营养价值、烹调方法、食疗应

用等内容，辅以大量素食食谱，并结合瘦身之道，提供全方位的饮食指导。米、面等谷类食物含有丰富的碳水化合物，是人体最理想的热量来源。谷类食物除了含有丰富的淀粉外，还包括多种人体必需营养素。人体中蛋白质、油脂的正常代谢也和谷类食物有关。

作者介绍:

目录:

[完全素食手册\\_下载链接1](#)

## 标签

素食

饮食

素食者

素食者看看.....

烹饪

我想读

健康

电子版豆瓣

## 评论

多看

-----  
看了自己的书单很无语 早年挑食不吃肉  
什么素食书都看，现在身体发生了变化，超级爱吃肉，素菜反倒不爱吃了。

-----  
看完之后就想改吃素了。。。。

-----  
一般性吧，没什么特点

-----  
最好的医生是自己，最好的治疗是预防

-----  
是拿百度百科整合起来的一本书吧.. 没意思！！

-----  
[完全素食手册\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[完全素食手册\\_下载链接1](#)