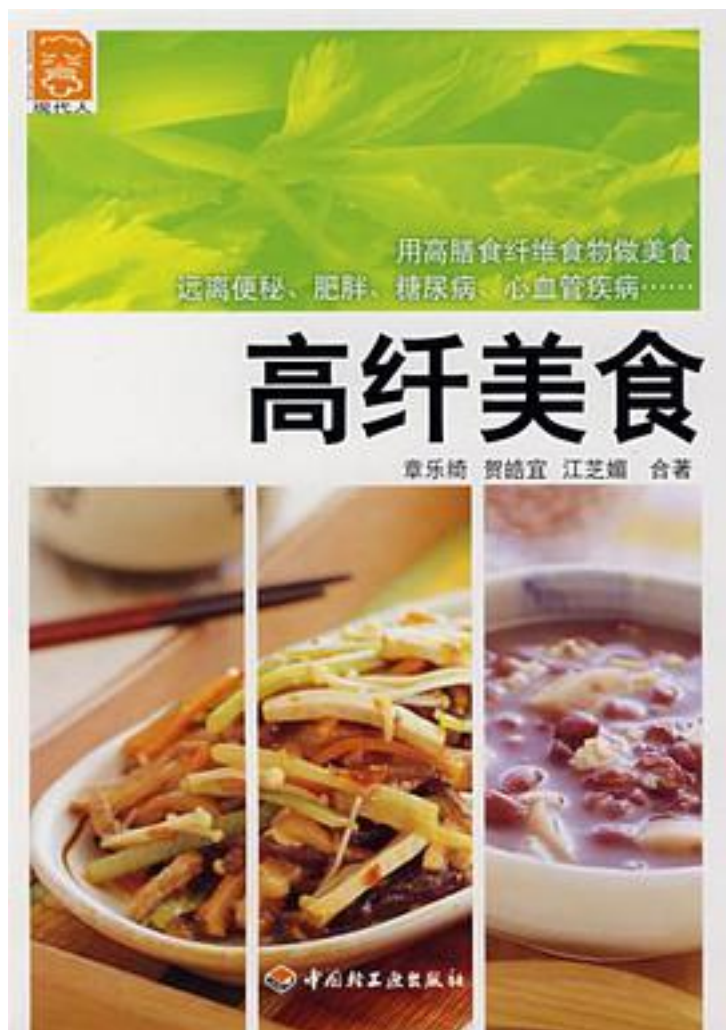


高纤美食



[高纤美食_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787501960668

本书是一本向读者推荐“高纤”饮食的图文并茂的菜谱。书中详细介绍了膳食纤维的相

关知识，包括高纤食物的健康优势、怎样选择高纤食材，在外就餐如何选择高纤饮食等，还按照凉菜、热菜、汤羹、主食甜品等四类详细介绍了多款高纤饮食的烹饪方法，并附送烹饪窍门及健康知识。

作者介绍:

目录:

[高纤美食_下载链接1](#)

标签

评论

[高纤美食_下载链接1](#)

书评

[高纤美食_下载链接1](#)