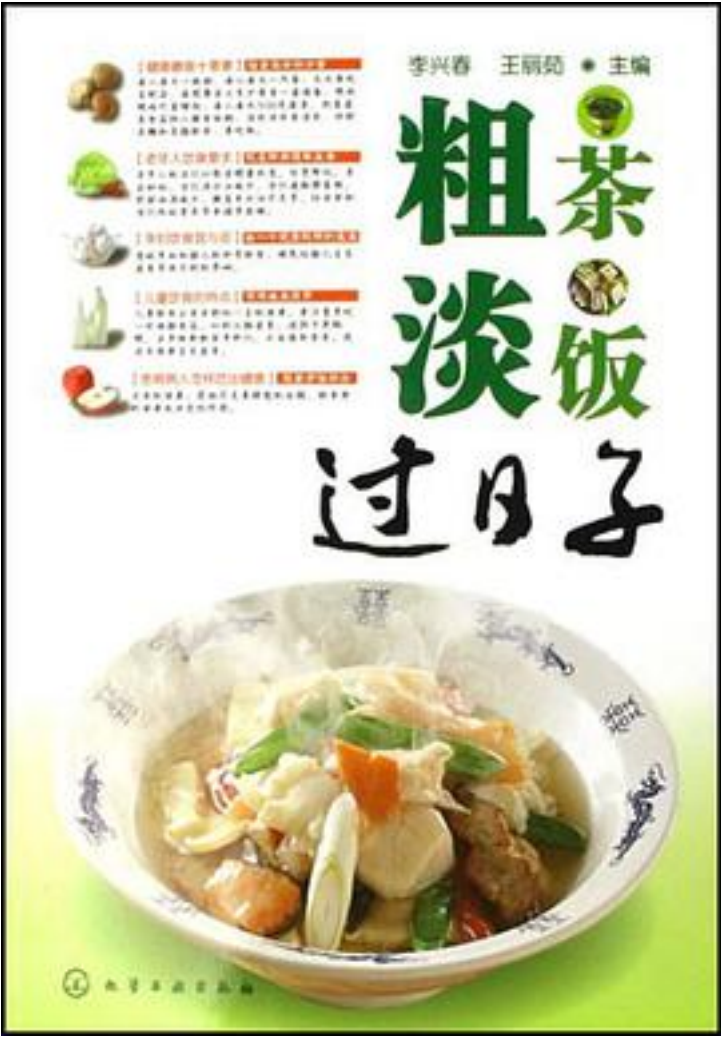


粗茶淡饭过日子



[粗茶淡饭过日子_下载链接1](#)

著者:李兴春

出版者:

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787122005229

《粗茶淡饭过日子》是一本指导人们为健康而吃的科普读物。全书指导人们提高"食商"

，讲点科学吃法，花钱吃出健康来。当然，吃出健康来（提高食商）也不是一件简单的事。现在有很多人还处于前两种吃的状况：贫穷的为了生存饱腹而吃，有钱的为了享受美味而吃。当今真正为健康而吃，即按科学方法而吃的还很少。一是没有认识到吃与健康的重要性，二是并不知道怎样吃才符合科学有利健康，这两种情况都属于“食言”，缺少科学的吃。现在，人们的生活水平和知识水平提高了，应该向为健康而吃的方向努力。

作者介绍:

目录:

[粗茶淡饭过日子_下载链接1_](#)

标签

饮食

美食

生活，食物

健康

评论

老生常谈和一些没有可靠来源的饮食知识，参考价值不很大。

还了图书馆，不过感觉这本还是不错的

[粗茶淡饭过日子_下载链接1_](#)

书评

[粗茶淡饭过日子_下载链接1](#)