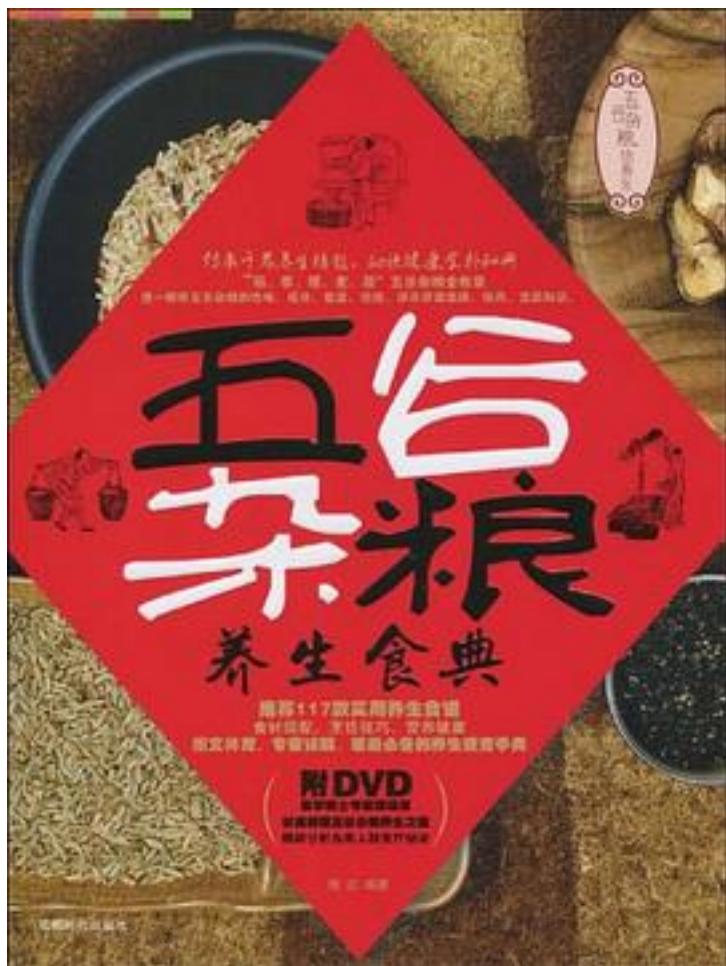


五谷杂粮



[五谷杂粮_下载链接1](#)

著者:徐传宏

出版者:百花文艺

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787530648384

《吃出健康·五谷杂粮》主要内容：健康就是财富，健康就是幸福。健康又从何而来？答案就在“吃出健康”精品系列。本丛书先期推出《五谷杂粮》、《四季佳蔬》、《干

鲜果品》、《禽畜水产》四本。每本收录了最常见的食物数十种，对每种食品的营养价值、保健功效、家常食谱、食疗方法、选购技巧、食用禁忌等方面，分“释疑篇”、“应用篇”和“诀窍篇”，一一做了详尽的介绍，有关的历史、源流、掌故、传说、趣闻、诗词也做了简明扼要的说明。每种书都注意吸收当代最新科研成果，融科学性、知识性、趣味性、实用性于一炉，可以当故事读，可以当菜谱用。送人钱财不如送人健康，馈赠亲友，表达心意，反映品位，就应该选择《吃出健康》。

作者徐传宏先生是著名的科普作家。他撰写的很多健康饮食方面的作品都广受欢迎，成为畅销、常销书，部分作品还出版了繁体中文版。

作者介绍:

《吃出健康·五谷杂粮》主要内容：健康就是财富，健康就是幸福。健康又从何而来？答案就在“吃出健康”精品系列。本丛书先期推出《五谷杂粮》、《四季佳蔬》、《干鲜果品》、《禽畜水产》四本。每本收录了最常见的食物数十种，对每种食品的营养价值、保健功效、家常食谱、食疗方法、选购技巧、食用禁忌等方面，分“释疑篇”、“应用篇”和“诀窍篇”，一一做了详尽的介绍，有关的历史、源流、掌故、传说、趣闻、诗词也做了简明扼要的说明。每种书都注意吸收当代最新科研成果，融科学性、知识性、趣味性、实用性于一炉，可以当故事读，可以当菜谱用。送人钱财不如送人健康，馈赠亲友，表达心意，反映品位，就应该选择《吃出健康》。

作者徐传宏先生是著名的科普作家。他撰写的很多健康饮食方面的作品都广受欢迎，成为畅销、常销书，部分作品还出版了繁体中文版。

目录:

[五谷杂粮 下载链接1](#)

标签

评论

[五谷杂粮 下载链接1](#)

书评

五谷杂粮 下载链接1