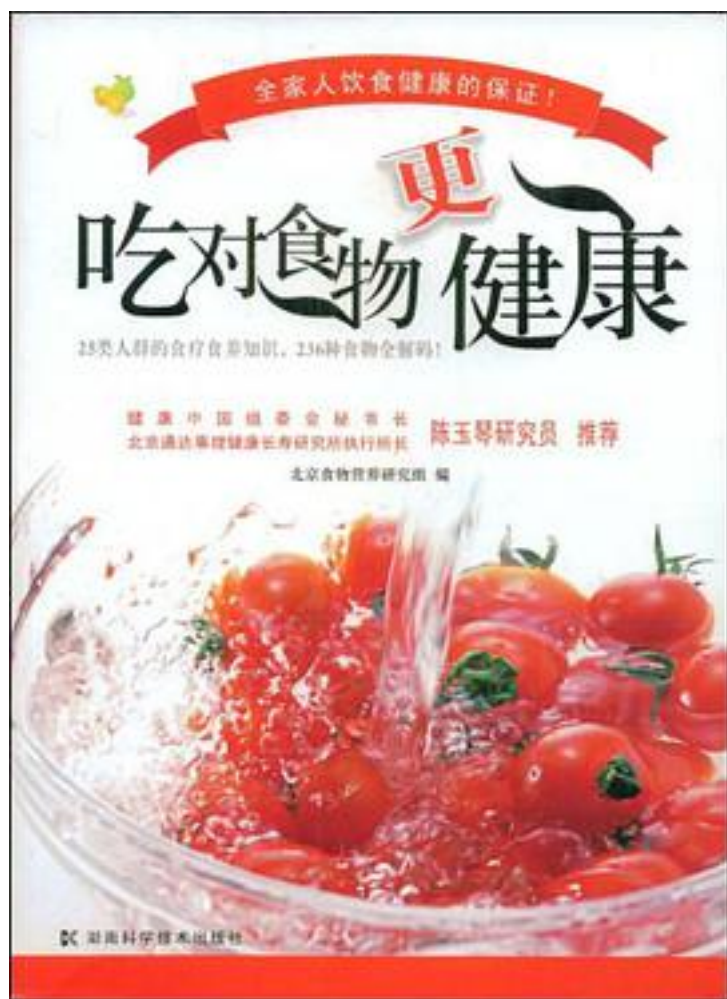


# 吃对食物更健康



[吃对食物更健康\\_下载链接1](#)

著者:北京食物营养研究组

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787535754882

《吃对食物更健康》分为两大部分，第一部分介绍读者朋友应该如何根据各自的具体情况（包括年龄、健康状况、职业）、实际需要（如亮齿、护发、明目）和时节变化（如

四季、节假日）合理地饮食；第二部分则全面介绍人们日常生活中常见的234种食物的特性，包括性味归经、主要成分、相克相宜、功能效用、适宜对象、食疗处方、推荐菜谱、选购妙招、加工贮藏等，同时采用每面排一种食物的方式，以方便广大读者查阅。

作者介绍:

目录:

[吃对食物更健康\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[吃对食物更健康\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[吃对食物更健康\\_下载链接1\\_](#)