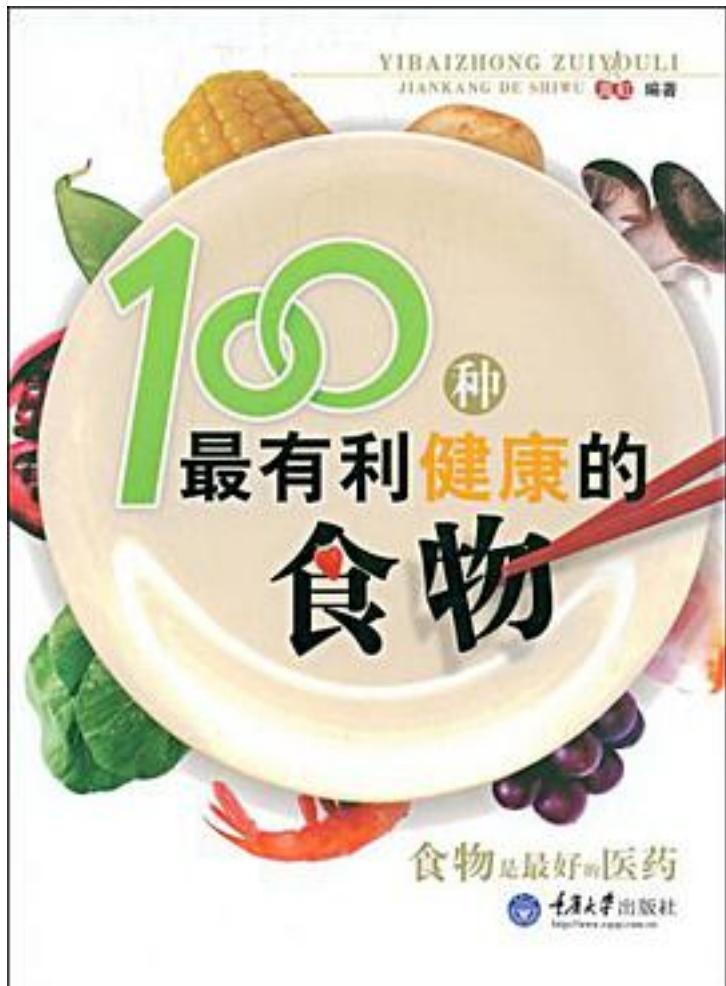


# 100种最有利健康的食物



[100种最有利健康的食物\\_下载链接1](#)

著者:湄虹

出版者:

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787562447870

《100种最有利健康的食物》对100种有利于健康的食品进行了详细的解读，从食物的营养成分、功效、性质、适用及不适用者、食物的宜与忌到食物搭配的相生相克，娓

娓道来，既通俗易懂又注重实用性和可操作性。原来我们身边的许多食物不仅可以充饥、补养身体，而且能够医治一些简单的疾病。

作者介绍:

目录:

[100种最有利健康的食物 下载链接1](#)

标签

营养

美食

健康

中国

评论

10年借过的书。

[100种最有利健康的食物 下载链接1](#)

书评

[100种最有利健康的食物](#) [下载链接1](#)