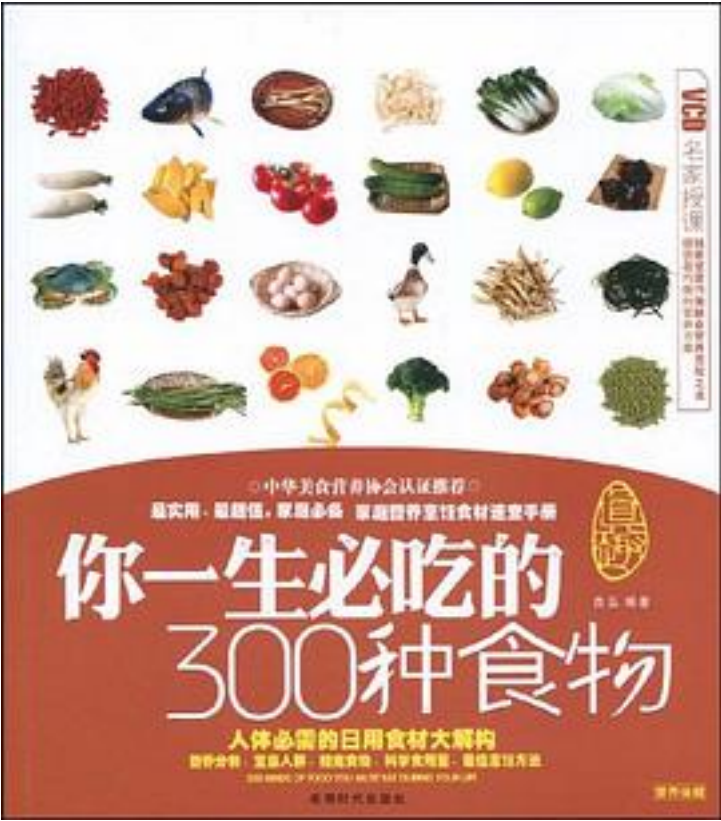


你一生必吃的300种食物



[你一生必吃的300种食物 下载链接1](#)

著者:良品

出版者:

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787807059967

《你一生必吃的300种食物》内容简介：清代怪才李笠翁说：“富一代知服饰；富两代知居室；富三代方知健康饮食。”《黄帝内经》记载：“五谷为养、五畜为益、五菜为充、五果为助。”要想充分利用食物的营养，为自己和家人的健康助力，就得从了解身边的食物开始。

权威营养师精心编制的食物读本，从蔬菜到鱼肉，从海产到飞禽，解码300种常见食物

“心电图”，用正确的方式，吃适合的食物，享受美味的同时获取健康，才是我们的完美饮食之道！

作者介绍:

目录:

[你一生必吃的300种食物_下载链接1](#)

标签

生活类

评论

[你一生必吃的300种食物_下载链接1](#)

书评

[你一生必吃的300种食物_下载链接1](#)