

不生病的饮食智慧



[不生病的饮食智慧_下载链接1](#)

著者:顾勇

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787538161106

《不生病的饮食智慧》中，编者从饮食观念、饮食搭配，饮食三餐、饮食窍门、饮食排

毒、饮食进补、饮食宜忌、饮食保健8个方面，详细介绍了各种有关饮食的方方面面，结合我国传统饮食文化的智慧，着眼于现代饮食的亮点和热点，抓住时下常见的饮食误区，给出了正确的饮食方法，内容丰富、分析独到，将饮食科学浅显地展现在读者面前。

作者介绍:

目录:

[不生病的饮食智慧_下载链接1](#)

标签

评论

[不生病的饮食智慧_下载链接1](#)

书评

[不生病的饮食智慧_下载链接1](#)