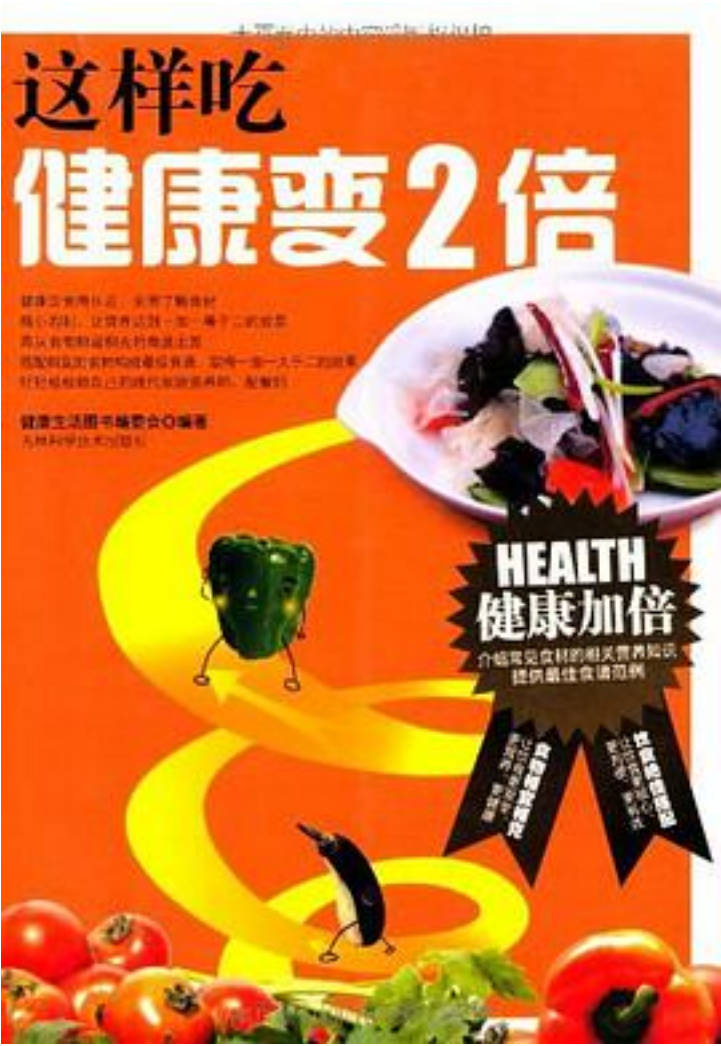


这样吃健康变2倍



[这样吃健康变2倍_下载链接1](#)

著者:健康生活图书编委会

出版者:

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787538439588

《这样吃健康变2倍》内容简介：饮食是民生基础。家庭餐桌上的学问不仅仅是吃什么，更重要的是怎么吃。饮食不当，就会导致病从口入，只有科学饮食才能真正益于全家人的健康，合理的食物搭配即是其中最关键的一面。

生活要健康，吃对了，健康变2倍。家中的小孩需要健康成长，老人要延年益寿，美丽而健康则是每个女性不变的追求，担系家庭主力的希望让自己的身体更强壮，食物关乎健康，关乎快乐，关乎美丽，关乎所爱的每一个家人。《这样吃健康变2倍》主要包括荤菜、主食及素菜三大部分，并附调味品类、酒饮类两大篇，各部分下又有具体分门别类，如荤菜部分有肉类、蛋乳制品类、河鲜类和海鲜类四大类食物：素菜部分分为蔬菜类、干果菌藻类、豆及其制品类、水果类四大类食物，总计有159种食物。《这样吃健康变2倍》在手，可以让读者体会到更贴心、更方便、更有效地调配饮食，促进全家身心健康！

作者介绍:

目录:

[这样吃健康变2倍_下载链接1](#)

标签

评论

[这样吃健康变2倍_下载链接1](#)

书评

[这样吃健康变2倍_下载链接1](#)