

你吃对了吗？ 食物相宜相克随用随查



作者：张银柱著

出版社：杭州：浙江科学技术出版社

出版日期：2015.07

总页数：189

介绍：本书详细说明了该如何吃对食物。全书共分蔬菜、肉禽蛋、水产、水果、五谷杂粮、调味品六大类，列出近100多种常见食材，详细分析其营养成分、养生功效、适宜人群，以及与其他食材搭配的宜忌和注意事项，帮助读者加深对每种食物的认识，构建健康的饮食生活。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaoke.com/book/detail/13798925.html>) 查找全本阅读方式

你吃对了吗？ 食物相宜相克随用随查 评论地址：<https://www.jiaoke.com/book/detail/13798925.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13798925.html>

书名：你吃对了吗？ 食物相宜相克随用随查