吃法决定健康 食物相宜与相克



≥ 海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

作者: 温梦霞编

出版社:福州:福建科学技术出版社

出版日期: 2015.11

总页数: 232

介绍:随着食物品种的丰富,人们的生活变得更加美好,与此同时吃什么、怎么吃也变成了人们每天为之烦恼的一件事情。本书不仅详解五谷杂粮、蔬菜瓜果、禽畜肉蛋、蕈菇干果、饮品调料等常见食材以及食品级药材的相宜相克知识,还为常见中疾病,以及美容美体者、各个年龄段人群、特殊职业群体、四季养生者、不同体质者贴心的一一罗列适宜与不适宜的食物和药材,帮助您轻松开饮食中的雷区,解决饮食困惑。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13934042.html) 查找全本阅读方式

吃法决定健康 食物相宜与相克 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/1393 4042.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13934042.html

书名: 吃法决定健康 食物相宜与相克