## 图解美食这样吃最营养 全方位图解版





作者: 刘从明编著

出版社:北京:中医古籍出版社

出版日期: 2016.05

总页数: 235

介绍:本书介绍的食材范围广泛且实用。书中涵盖了蔬菜、谷类、水果、坚果、乳制品、肉、蛋、海产品、调味料等多类食材。养生保健最重要的是合理的摄取必要的营养,在满足口腹之欲的同时,取得养生保健的功效。所谓吃出健康其基础就在于了解食物的营养成分及营养价值。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14033611.html) 查找全本阅读方式

图解美食这样吃最营养 全方位图解版 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detai 1/14033611.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14033611.html

书名: 图解美食这样吃最营养 全方位图解版