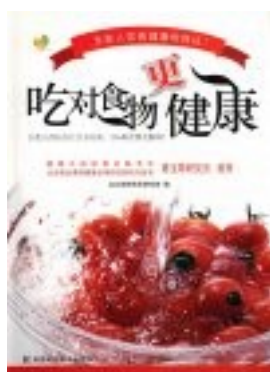


吃对食物更健康



作者：北京食物营养研究组编

出版社：湖南科技出版社

出版日期：2009.01

总页数：281

介绍：本书分为两大部分，第一部分介绍读者朋友应该如何根据各自的具体情况（包括年龄、健康状况、职业）、实际需要（如亮齿、护发、明目）和时节变化（如四季、节假日）合理地饮食；第二部分则全面介绍人们日常生活中常见的234种食物的特性，包括性味归经、主要成分、相克相宜、功能效用、适宜对象、食疗处方、推荐菜谱、选购妙招、加工贮藏等，同时采用每面排一种食物的方式，以方便广大读者查阅。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12134331.html>）查找全本阅读方式

吃对食物更健康 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12134331.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12134331.html>

书名：吃对食物更健康