

# 就是要挑食！图解食材宜忌全通本



作者：赖镇源，杨新玲著

出版社：武汉：湖北科学技术出版社

出版日期：2015.03

总页数：250

介绍：自古以来，食物搭配宜忌一直是人们重视的饮食环节，调配不当不但会影响食物的消化吸收，还会因为食物的性味相反而导致恶心、腹泻、结石、肾炎等，影响到人体的健康。本书教你了解美食背后的食材特点，和食材宜忌的搭配知识，让你吃得健康，吃得零负担！

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13702841.html>）查找全本阅读方式

就是要挑食！图解食材宜忌全通本 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13702841.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13702841.html>

书名：就是要挑食！图解食材宜忌全通本