

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.jiaoke.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/13934042.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