

图解美食这样吃最营养 全方位图解版



- 用生动朴实的语言详细介绍了中国菜肴的美食趣闻
- 对每一种食物都介绍了它的营养成分、食疗价值、食用常识和恰当的吃法



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.jiaoke.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/detail/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