

<<巧吃粗粮>>

图书基本信息

书名：<<巧吃粗粮>>

13位ISBN编号：9787501953134

10位ISBN编号：7501953139

出版时间：2006-5

出版时间：轻工业出版社

作者：秦川

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<巧吃粗粮>>

### 内容概要

实践证明，多吃一些粗粮（指含植物纤维多的食物），对身体大有好处，可预防许多疾病的发生。隔三差五吃点粗粮，或粗细粮搭配着吃，是最合理、最科学的膳食安排。本书向您介绍：植物纤维广泛的糙米、莜麦、燕麦、荞麦、玉米、高粱、甘薯等粗粮的制作方法及其营养价值。植物纤维虽不能被人体吸收，但对人体健康十分有益。

<<巧吃粗粮>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>