

<<养生美膳集锦>>

图书基本信息

书名：<<养生美膳集锦>>

13位ISBN编号：9787806136805

10位ISBN编号：7806136800

出版时间：1997-12

出版时间：上海远东出版社

作者：林美慧

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>

## <<养生美膳集锦>>

### 内容概要

随着物质水平的不断提高，人们开始更多地关心起自身的健康，如何科学地用膳已成为现代人关注的话题。

本书分为滋养肉品、生鲜海味、青蔬佳肴、养生汤品、健康美点等部分，介绍低脂、低钠、高纤维、高蛋白、无味精的滋补、营养菜肴，它们既美味可口又延年益寿，符合科学的饮食观念和中国人的养生之道。

本书图文并茂、内容翔实，引领现代人走向健康的人生之路，实为一本不可少缺的养生菜谱书。



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>