

<<食不厌精>>

图书基本信息

书名：<<食不厌精>>

13位ISBN编号：9787501742554

10位ISBN编号：7501742553

出版时间：2004-8-1

出版时间：中国经济出版社

作者：杨宁

页数：322

字数：257000

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>

## <<食不厌精>>

### 内容概要

《食不厌精》一书将告诉您什么情况下吃什么、怎么吃、吃多少，什么东西可以吃，什么东西不宜吃，什么东西可以多吃，什么东西可以少吃……总之，它是一本关于健康饮食的百科全书。俗话说，病从口入，只要把好了食物这道关，人类的疾病不敢说会绝迹也一定会大大减少。

<<食不厌精>>

书籍目录

疏果为王 西红柿 苹果 桃类 梨 葡萄 草莓 橄榄 柿子 花椰菜 大蒜 其他水果 其他蔬菜 疏果 果菜汁  
干果健康喝出来 水 茶 啤酒 葡萄酒 酒精 咖啡 其他蛋奶保健康 鸡蛋 奶品 蜂蜜蛋白食物与健康 鱼  
肉类及其他为碳水化合物平反 豆类 纤维素 素食好处多 饮食忠告 饮食新观念 饮食结构 饮食防癌 节  
日饮食 减肥 贴心小建议 饮食误区 食品安全 儿童饮食误区 其他误区

<<食不厌精>>

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>