

《维生素美人养生馆》

图书基本信息

书名：《维生素美人养生馆》

13位ISBN编号：9787538430615

10位ISBN编号：753843061X

出版时间：2005-1

出版社：吉林科学技术出版社

作者：唐码

页数：95

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《维生素美人养生馆》

内容概要

《维生素美人养生馆》维生素是人体必不可少的营养元素，是家庭必备的养生书籍。

《维生素美人养生馆》

书籍目录

维生素维生素A柠檬胡萝卜芒果芦笋维生素B，燕麦白菜西红柿茄子维生素B z猪肝黄豆生菜香菇维生素B。绿豆紫菜无花果、鸡肉维生素B s黑米豌豆玉米橙子维生素B e青椒芦荟丝瓜菜花维生素B，冬瓜荔枝大葱菠萝蜜维生素B，土豆小米薏米芡实维生素c枸杞苕蓝猕猴桃菠萝维生素D牛奶黑木耳银耳猪肉维生素E松子空心菜芥蓝腰果维生素H草莓度猪肉柚子葡萄维生素K油菜奶酪花生油酸奶维生素P杏樱桃大枣橘子矿物质钙花生核桃铁桃红小豆磷大米莲子钾石榴南瓜钠蛤石花菜碘洋葱海带镁鸡蛋香蕉锌牛肉栗子硒草菇芹菜铜海水虾蜂蜜氟苹果绿茶氯食盐橄榄硫铬啤酒葵花子钴红薯口蘑硼萝卜圆白菜锰莴笋菠菜钼豆角小麦榛子红葡萄酒

《维生素美人养生馆》

精彩短评

1、很久以前买的书了，想起来就翻一翻，还是比较实用的，印刷也不错，书本不大，拿在手里很小巧，每篇都介绍一下该维生素有甚么作用，甚么样的人容易缺乏，甚么食物里含有这种维生素，就中国人的膳食结构来说，有没有必要补充，每种含有这种维生素的食物介绍里面还有菜谱

《维生素美人养生馆》

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:www.tushu000.com