

《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

出版社：轻工业出版社

作者：秦川

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

《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：www.tushu000.com