

# 就是要挑食！ 图解食材宜忌全通本



[就是要挑食！ 图解食材宜忌全通本\\_ 下载链接1\\_](#)

著者:赖镇源，杨新玲 著

[就是要挑食！ 图解食材宜忌全通本\\_ 下载链接1\\_](#)

标签

评论

书里面内容比较全面，对合理健康饮食很适用，是正版

-----  
京东的送货速度非常神速！一如既往支持京东！

-----  
质量吧，就呵呵吧。内容还可以

-----  
书不错还没用，活动买的，不错

-----  
很不错，挺好的。

-----  
我看看挺使用的，吃的健康

-----  
有空看看先，看看先，看看先

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
送货速度神速继续支持

-----  
书中有误，可能会误导！希望作者或出版者用心纠正，免除谬种！

-----  
后给你洗澡咯了咯咯咯

-----  
很喜欢营养类的书，多半都是介绍单个菜肉的营养价值，这本书，把食材搭配介绍的很好，能让主妇们做出一加一大于2的营养菜肴，而且还有一些食材巧妙的储存方法，以

及保健价值和适合体质。本人很喜欢。推荐购买。书的装订质量也不错，不奢华，也不粗糙。很实在，字体大小合适。

一些常见的食材都能查到。宜，忌及烹饪方法等等。家居备用一本还是比较实用的。图文并茂，印刷质量也很好。

非常适合我现在学的东西！

马马虎虎还可以吧。

内容不多，但还算实用，胶版纸质光滑不错，菜谱不算多但比较详细

降脂减肥一书收到了，因为胖胖的，所以需要研究一下食谱，不知道内容怎样，但是书的质量非常好。

书很好，纸的质量很好，，图很漂亮

一下午就看完了，有一部分常吃的蔬果肉类禁忌很有必要熟知的。最后的四季饮食调理有参考价值。

一次买了好几本书，还未有时间看，我相信这本一定是一本好书。

还不错，没事做饭有事干了，都得看两眼

挺实用的，就是看不进去啊

生活常识，很实用的书。

不错不错不错不错不错不错

挺好，可以很好的为孩子搭配了

不错挺好啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

质量内容还可以！基本满意，很喜欢！

非常实用的书。以后做饭时参考

实用。。。。。。。。\。。。。\

每天做饭必看的一本书。。。

非常实用的一本好书，推荐学习。

正在学习整体不错，希望对我有帮助

-----  
食物宜忌，你们明白有没有用

-----  
书的内容好，书的质量一般般的

-----  
很超值，活动时买的。

-----  
好书，通俗易懂，比较喜欢

-----  
非常好，下次还会购买！

-----  
便宜的不得了，非常喜欢，还没有读。棒棒哒

-----  
东西很好，给同事买的她很喜欢，自营的书还是在有满减券的时候买更合适

-----  
书收到了，看起来很不错，按照书上的开始减肥计划。

-----  
搞活动时买的，价格很优惠！

-----  
书是正版，而且纸张的手感特别舒服

-----  
内容还可以不过和别的相同的书内容有矛盾

-----  
生活实用类书籍，多了解一些挺好的！

-----  
不错，不错，值得推荐购买！

-----  
没有想象中那么好 还是欣然喜欢的

-----  
希望有所帮助 还是贵在坚持 书不错

-----  
都是些煲汤的，对我不是很实用，爱煲汤的可以买

-----  
好好好好好好好好好好好好

-----  
书的内容大概翻看了一下，可以借鉴学习啊，好评！

-----  
学习中希望还我好

-----  
一次买了好多本，慢慢看吧！

-----  
挺好，价格实惠，尤其快递服务态度很好，快！

-----  
宝贝收到了，物流很快，质量值得购买，客服服务态度很好，下次还光临

-----  
快递十分给力，价格还可以。

-----  
参是高蛋白食物，有助于人体生长发育，能够延缓衰老，增强免疫力，对高血压、心血管疾病、肝炎、糖尿病、再障性贫血、癌症患者及年老体弱者，都堪称食疗佳品。海参四季都能吃，但要记住，得坚持长期吃，才能见到明显的效果。

-----  
不错质量很好，包装也好，京东快递真给力，几百本书，辛苦了

-----  
京东购物从不让人失望

-----  
不错的味道很好为了我的健身大计买的

-----  
物流快服务好

-----  
看看还是有点用的，就是内容太少，还不如百度实在点

-----  
挺好的，发货速度很快。

-----  
商品质量很好，京东质的信赖

-----  
用着非常不错 很好好 啊啊啊啊啊

-----  
书的质量不是很好，还有点脏

-----  
书不错，值得购买，价格便宜

-----  
还没看。就觉着书名吸引人。

-----  
内容不错呦，老妈挺满意的

-----  
东西很好，物流速度很快。

-----  
多看书，让浮躁的自己安静下来！

-----  
质量不错，发货速度也很快

-----  
挺好的，上面东西挺全的

-----  
很好的一本书，赞一个！！！！

-----  
值得一看，继续关注这类书

-----  
正版，内容丰富。给好评。



-----  
超值，非常好，值得购买！

-----  
书本很结实，不是盗版，赞

-----  
不错的养生保健书籍，可以参考

-----  
还可以吧，能了解点常识

-----  
还好啦，没看，应该不错，

-----  
价格实惠，书里内容丰富

-----  
是一本营养书，不知道

-----  
最后的食物对照菜单很好，给爸爸做菜只要索引一下就好了

-----  
京东值得信赖，发货快，物流人员服务赞！

-----  
买来还没看，打算送给老妈，让她吃得又健康又丰富

-----  
糖尿病绝非西医所说不能够治愈；而是可防可治，但是如果经过长期使用胰岛素，就真的成了不治之症啦！

-----  
东西不错，送货速度超快！

-----  
买回来研究研究给妈妈调理身体，希望她早日康复

-----  
此书很是实用，适合新手学习，糖尿病吃好很关键哦

-----  
挺好的，书的质量不错！

-----  
很好，买给爸爸看得，很实用

-----  
糖尿病是由于体内胰岛素绝对或相对不足而引起的以糖代谢紊乱为主的全身性疾病。

-----  
很不错很喜欢，以后还会买

-----  
很好很喜欢很好很喜欢

-----  
很好有用书很好很好好

-----  
书里面介绍的很好，不错！

-----

不错不错不错，不错…

买来给老头看。。。。。

快递很给力，很早就想买

好好好好好好好好好

不错的一本书，很受用……………

好！喜欢！还要买一本

包装精美，价格还便宜，超值的一本书哈。

同时还买了糖尿病系列，家人身体不好。

买给老爸的，自己没看，可能有点帮助吧

送货很快，书的开本质量都很喜欢。

包装完好，价格公道，比书店里便宜

-----  
不错，学习一下糖尿病食疗

-----  
内容没详细看，家里老人挺喜欢的

-----  
好书，需要耐心去读！

-----  
书的封面很稀罕，还没看呢

-----  
还不错，挺好的，值得购买

-----  
很实用。。。。。。。。

-----  
很好！！！！！！！！

-----  
好书，健康饮食，不枯燥，这么吃不会生病的

-----  
很好的书，看了长知识。。。。。。。。

-----  
好，，，，，，，

-----  
书本内容还行,就是看了没些天,书都散了,胶封不好,希望改善

-----  
不错！！！！！！！！！！

-----  
老妈很爱看！

-----  
还不错，给老人看的，嗯呃呃呃呃呃呃呃呃呃呃

-----  
对中年人而言是个实用书籍，物流很快，好评

-----  
很好！

-----  
非常满意

-----  
书的内容，排版印刷各方面都还好，就是没翻几次，书都散架，书页脱落！

-----  
自己看吧，我不说话了

-----  
支持京东！

-----  
一般的书籍，与其他糖尿病书没什么不同

-----  
书还没有看多久，就都散架了！

-----  
给老妈的

-----  
没用白买浪费

-----  
非常好

-----  
样式不多，感觉很一般吧。

-----  
内容太简单，书很薄，不太值

-----  
还好吧

-----  
还没用

-----  
特别好

-----  
垃圾！说是京东自营晚了两天不说！到了之后还少了两页！书整个都是散的！这是被人看过了吧，还是二手的！二手的都没你的垃圾吧！卖家什么素质啊！就这样还卖书啊！强烈要求退货！返运费！

-----  
不错

-----  
好好

-----  
被忽悠了，没看几分钟，书页就脱落了！

-----  
至今未收到书！至今未收到书！

-----  
[就是要挑食！图解食材宜忌全通本\\_下载链接1](#)

书评

[就是要挑食！图解食材宜忌全通本\\_下载链接1](#)