

60道天然健康素料理

吃素真健康

北醫保健營養學系助理教授 楊淑惠◎著



一人份或全家享用，

包含主食、熱菜、湯品、沙拉、

點心，還有組合套餐，

都可幫助您充滿活力、遠離疾病！



*附營養素功效表及食物與健康關係表