

<<巧食·忌食·趣食>>

图书基本信息

书名：<<巧食·忌食·趣食>>

13位ISBN编号：9787502934675

10位ISBN编号：7502934677

出版时间：2003-1-1

出版时间：气象出版社

作者：高山,冯锐

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>

<<巧食·忌食·趣食>>

内容概要

全书共分为三部分。

上篇：科学进食（巧食）。

介绍饮食与健康的关系以及如何科学进食对人的健康有利，同时讲述最新营养、保健知识。

介绍一些绿色食品的营养价值和合理的食用方法，以及转基因食品等。

中篇：食物的禁忌（忌食）。

介绍日常需要禁忌的食物或进食方法，突出介绍目前饮食中应注意对人体的有害因素。

如食物污染以及病患者忌食之物等内容。

下篇：饮食典故（趣食）。

介绍数十种传统食品的趣闻、典故，目的在于帮助读者了解丰富的中华饮食文化的内涵。

该书有较强的知识性、趣味性和实用价值。

<<巧食·忌食·趣食>>

书籍目录

上篇 科学进食（巧食）

一 吃的常识

二 饮食新观念

三 吃的技巧

四 食物加工烹饪的技巧

五 饮食与精神卫生

六 如何避免食物中毒

中篇 食物之忌

一 粮食、瓜果、蔬菜

二 鱼、肉、奶、蛋类

.....

下篇 饮食典故（趣食）

.....

附件一 常用保健、美容食品

.....

附件二 不可混食的食物

.....

附件三 对患者忌赠送的食品

附件四 中国民间饮食礼仪的禁忌

附件五 食物性能保健歌

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>