第一图书网, tushu007.com

<<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

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

第一图书网, tushu007.com

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