第一图书网, tushu007.com

<<饮食相宜与相克速查手册>>

图书基本信息

书名：<<饮食相宜与相克速查手册>>

13位ISBN编号：9787535645272

10位ISBN编号：7535645275

出版时间：2011-8

出版时间：湖南美术

作者：胡维勤

页数：384

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

本书是由中国著名医学科学家胡维勤主编的《饮食相宜与相克速查手册》(精华版)。
《饮食相宜与相克速查手册》的内容提要如下：精选111种最常见食物：详细分析性味，解析其营养成分与功效，拓展食物选购、储存、烹调知识。

分类解析1000余组食物搭配宜忌。

完整分析51种居家常见病饮食宜忌：揭示最佳食疗组合与禁忌搭配，拓展常见病发病原因与病症表现等知识，总结生活宜忌与保健常识；详细陈述36种中西药物饮食宜忌：解析药物功效与选购、储存要诀，介绍相宜黄金搭档与相克禁忌组合；悉心指导12种人群饮食宜忌：宜食、忌食一看便吃。

第一图书网, tushu007.com

<<饮食相宜与相克速查手册>>

书籍目录

日常食物相宜与相克
蔬菜类
白菜
见采
芥蓝
小白菜
包菜
菠菜
生菜
油菜
空心菜
芹菜
花菜
黄花菜
韭菜
雪里蕻
姜
葱
蒜
茭白
南瓜
冬瓜
苦瓜
丝瓜
黄瓜
西红柿
西葫芦
绿豆芽
白萝卜
胡萝卜
洋葱
茄子
辣椒
竹笋
芦笋
莴笋
山药
土豆
芋头
莲藕
……
药物与食物相宜相克
特定人群饮食相宜相克
常见病症饮食相宜相克

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《饮食相宜与相克速查手册》编辑推荐：搭配不同，功效大相径庭；吃得合理，吃的健康，科学指导饮食，关心您和家人健康。

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