

<<新编饮食宜忌宝典>>

图书基本信息

书名：<<新编饮食宜忌宝典>>

13位ISBN编号：9787538442861

10位ISBN编号：7538442863

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：《新编饮食宜忌宝典》编委会

页数：240

字数：250000

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>

## <<新编饮食宜忌宝典>>

### 内容概要

食物都有其各自的特性，将它们配合食用时，会产生各种各样奇妙的变化。经过适当的配伍，不仅可以满足食物养生的需要，提高食疗的效果，还可以消除或减轻其中某些食物的副作用；若配伍不恰当，则有可能降低食物的作用和效果，并对身体造成不良的影响。本书就食物的营养成分、功能、饮食宜忌等方面进行了详细的介绍，可供读者在日常生活中参考和借鉴。

从翻开本书的那一刻起，让你避开饮食“雷区”，吃出健康体魄。

<<新编饮食宜忌宝典>>

书籍目录

PART1 饮食宜忌依据 中医依据 依据一：根据食物的性能 依据二：根据食物的配伍关系 依据三：根据人体差异 依据四：根据季节变化 依据五：根据疾病症状 西医依据 依据一：根据营养成分 依据二：根据人体代谢过程 依据三：根据发生的季节 依据四：根据时间的长短PART2 日常饮食宜忌 谷物、豆类 大米 玉米 花生 芝麻 绿豆 红豆 黄豆 豇豆 蚕豆 豌豆 豆腐 豆腐干 豆腐皮 蔬菜、菌类 白菜 菠菜 油菜 芹菜 韭菜 菜花 蒜薹 莴笋 甘蓝 茭白 莲藕 冬瓜 丝瓜 黄瓜 苦瓜 南瓜 竹笋 番茄 辣椒 茄子 土豆 地瓜 胡萝卜 白萝卜 山药 香菜 葱 大蒜 姜 黑木耳 银耳 水果、坚果 苹果 梨 桃 李子 山楂 大枣 ..... 肉类、水产类 禽蛋类 饮品、调料PART3 常见病饮食宜忌APPENOIX 用药禁忌

## <<新编饮食宜忌宝典>>

### 编辑推荐

《新编饮食宜忌宝典》：每日膳食保健必懂的2000种宜忌提示在出版生活类图书的6年里，我们接到了许多读者的来电及反馈，对我们的图书提出了大量宝贵的意见和建议。

为了给广大读者提供更好的精神食粮，满足读者更高的阅读需求，本着实用、实惠、超值的原则，我们策划并推出了这套《彩图生活悦读》系列丛书。

本系列丛书内容涉及营养饮食、养生保健、孕产育儿、生活百科四大方面，共计20种。

图文并茂、讲解详细、内容充实、简单易学，可满足现代家庭生活的多种需求。

相信《彩图生活悦读》系列丛书可以全面提升您及家人的生活品质，为高质量的生活带来快捷和方便

。我们倡导居家阅读新时尚，希望本套丛书能够引领您提高生活的品质、品味。

这将是我们的最大乐趣，也是对我们最好的奖赏。

<<新编饮食宜忌宝典>>

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>