

## <<食物相克相宜速查手册>>

### 图书基本信息

书名：<<食物相克相宜速查手册>>

13位ISBN编号：9787543951730

10位ISBN编号：7543951738

出版时间：2012-2

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：张仲源，林敬 编

页数：285

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>

## <<食物相克相宜速查手册>>

### 内容概要

《食物相克相宜速查手册》结合传统食物营养理论，在听取营养学相关专家意见基础上，从实际生活出发，对餐桌上常见的食物一一做了配膳说明，内容涉及蔬菜、菌类、水果、干果类、肉类、蛋类、水产类、五谷、豆类、饮料、调料等。针对每种食材在做性味、功效介绍的基础上，重点从食物的相克、相宜方面做详细的介绍。

## <<食物相克相宜速查手册>>

### 书籍目录

第一章 蔬菜、食用菌类 茄子 白菜 韭菜 芹菜 茼蒿 南瓜 黄瓜 冬瓜 丝瓜 苦瓜 菠菜 胡萝卜 洋葱 山药 莲藕 马铃薯 白萝卜 番茄 香椿 荠菜 马齿苋 油菜 茼蒿 香菇 黑木耳 银耳第二章 水果、干果类 草莓 李子 葡萄 樱桃 山楂 桂圆 荔枝 杨梅 桑葚 红枣 银杏 苹果 梨 橘子 橙子 柚子 柠檬 猕猴桃 桃子 火龙果 柿子 石榴 芒果 香蕉 甜瓜 哈密瓜 西瓜 木瓜 榴莲 菠萝 椰子 甘蔗 荸荠 榛子 杏仁 松子 南瓜子 葵花籽 核桃仁 莲子 板栗 花生第三章 肉禽、蛋类 猪肉 猪肝 牛肉 羊肉 狗肉 兔肉 驴肉 鹅肉 鹌鹑肉 鸡肉 乌鸡肉 鸭肉 鸡蛋 鸭蛋 鹌鹑蛋第四章 水产类 鲤鱼 鲫鱼 草鱼 甲鱼 鳝鱼 虾 鲢鱼 鳙鱼 带鱼 泥鳅 黄鱼 田螺 蛤蜊 海参 墨鱼(乌贼) 鱿鱼 螃蟹 海带 紫菜第五章 五谷、豆类 小麦 粳米 小米 糯米 红薯 玉米 薏苡仁 燕麦 芝麻 黄豆 红小豆 黑豆 绿豆 豆腐第六章 调料、饮料类 大蒜 生姜 葱 牛奶 酸奶 豆浆 蜂蜜 花椒 胡椒 芥末 肉桂 醋 酱油 红糖 咖啡 啤酒 白酒 红酒附录

## <<食物相克相宜速查手册>>

### 编辑推荐

张仲源、林敬主编的《食物相克相宜速查手册》结合传统食物营养理论，在听取营养学相关专家意见基础上，从实际生活出发，对餐桌上常见的食物一一做了配膳说明，内容涉及蔬菜、菌类、水果、干果类、肉类、蛋类、水产类、五谷、豆类、饮料、调料等。

<<食物相克相宜速查手册>>

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>