第一图书网, tushu007.com

<<不可不知的饮食宜忌大全>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的饮食宜忌大全>>

13位ISBN编号：9787546332161

10位ISBN编号：7546332168

出版时间：2010-8

出版时间：曹广泉 吉林出版集团有限责任公司 (2010-08出版)

作者：曹广泉 编

页数：287

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

药有药性，食有食性。
《金贵要略》云：“所食之味，有于病相宜，有于身为害。
右得宜则宜体，害则成疾。
”又云：“凡饮食滋味，以养于身，食之有妨，反能为害。
”所以关注身体健康的朋友们对于饮食宜忌不可不知。
《不可不知的饮食宜忌大全》是“大生活系列”之一，全书共分6个章节，具体内容包括“食物巧搭配，饮食更健康——日常饮食宜忌”“药补不如食补——常见病症饮食宜忌”“特殊人群，特殊关爱——特定人群及不同年龄段饮食宜忌”等。

作者简介

曹广泉，国家级中式高级烹调技师，国家级餐饮业一级评委，国家高级营养师。
曾任国家机关烹饪协会常务理事、酒店厨师长、中外合资餐厅总经理、五星级饭店副总经理。
1999年－2008年担任中央电视台“天天饮食”栏目烹饪总顾问及菜谱撰稿。
先后在中央电视台“生活”栏目、“少儿成长在线”栏目、北京电视台生活栏目、江苏电视台“天下事”栏目担任评委及嘉宾。
曹广泉老师出身于厨师，又接受过专业的营养培训，是目前国内少数既懂烹饪、又懂营养的专家之一，首次提出“吃出营养，吃出健康”的概念。

书籍目录

食物巧搭配，饮食更健康日常饮食宜忌Chapter 01 营养·蔬菜菌茹饮食宜忌菠菜油菜芹菜白菜生菜蕨菜苋菜荠菜莼菜空心菜圆白菜木耳菜韭菜韭黄芥蓝芦笋莴苣竹笋茭白绿豆芽黄豆芽蒜薹香椿芦荟苘蒿雪里红山药土豆胡萝卜萝卜荸荠藕百合洋葱魔芋豌豆茄子青椒番茄菜花黄花菜西葫芦黄瓜冬瓜苦瓜丝瓜南瓜笋瓜佛手瓜香菇平菇冬菇金针菇猴头菇鸡腿蘑口蘑黑木耳银耳Chapter 02 美味·肉蛋饮食宜忌猪肉牛肉羊肉驴肉Chapter 03 鲜美·水产饮食宜忌鸡肉鸭肉鹅肉鸽肉鹌鹑肉牛蛙鸡蛋鸭蛋鹌鹑蛋鹅蛋鲤鱼草鱼鲫鱼鳜鱼鲈鱼鲇鱼武昌鱼甲鱼带鱼黄鱼鳝鱼平鱼金枪鱼三文鱼墨鱼鲍鱼鱿鱼鳕鱼鲑鱼鳗鱼螺蛤蜊虾螃蟹海蜇海参紫菜海带Chapter 04 健康·五谷杂粮饮食宜忌小麦大米小米糯米玉米黑米薏米燕麦黑豆蚕豆扁豆黄豆芸豆绿豆豆腐豆腐干腐竹Chapter 06 缤纷·水果饮食宜忌苹果香蕉西瓜菠萝桃梨杏草莓木瓜杨梅橘子葡萄橙子山楂樱桃白果桂圆栗子莲子Chapter 03 其他食材饮食宜忌葱姜蒜辣椒花椒胡椒芥末醋蜂蜜白糖咖啡茶啤酒Part 02 破解食物密码养生保健饮食宜忌Chapter 01 养颜纤体饮食宜忌补益气血美容驻颜丰胸美体乌发护发减肥瘦身Chapter 03 营养保健饮食宜忌健脑益智抗衰益寿滋阴壮阳开胃消食润肠排毒防癌抗癌消除疲劳减压怡情Part 3 药补不如食补常见病症饮食宜忌Chapter 01 一般病症饮食自疗法牙痛口臭咽炎鼻炎近视感冒咳嗽哮喘Chapter 02 慢性病症饮食调理法冠心病胃病贫血便秘腹泻尿路结石高血压低血压高血脂糖尿病失眠Chapter 03 男女常见病饮食保健法月经小调痛经更年期综合征前列腺炎阳痿、早泄Part 4 特殊人群，特殊关爱特定人群及不同年龄段饮食宜忌Chapter 01 特定人群饮食宜忌熬夜者高、低温工作者长时间电脑操作者准备受孕者孕妇产妇Chapter 02 不同年龄段饮食宜忌婴幼儿青少年中青年老年人Part 5 顺应自然，健康满分四时养生饮食宜忌Chapter 01 一年四季饮食宜忌春季养生夏季养生秋季养生冬季养生Chapter 02 一日四时饮食宜忌早餐养生午餐养生晚餐养生夜宵养生……附录

章节摘录

插图：

编辑推荐

为了一份健康，您选择了《不可不知的饮食宜忌大全(畅销修订版)》。
为了一记承诺，我们出版了此书。
知名专家邀您共享健康生活。
本保健治病寄于日常饮食之中，达到你对健康生活目标的追求。
吃好吃对不吃。

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