

《新编饮食宜忌随手查》

图书基本信息

书名：《新编饮食宜忌随手查》

13位ISBN编号：9787506468725

10位ISBN编号：7506468727

出版时间：2012-5

出版社：中国纺织出版社

作者：生活彩书堂编委会

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《新编饮食宜忌随手查》

内容概要

《新编饮食宜忌随手查》讲述饮食有宜忌，吃对食物才能不生病；健康需维护，活到天年不再是梦想。这本生活必备的宜忌查询读本，必将成为您生活的好帮手。掌握饮食宜忌，健康无需担忧。饮食养生是人们日常生活的重中之重，改变不良的饮食习惯。

《新编饮食宜忌随手查》

书籍目录

第一章 饮食宜忌基础知识补充站 饮食与身体健康息息相关 合理膳食，预防疾病 调和气血，滋补养生 养心安神，延年益寿 调理脏腑，美容养颜 饮食宜“和”忌“偏” 宜“和”忌“偏”的历史渊源 我们应当如何做才能确保“和”远离“偏” 食物的四性、五味与五色 食物的四性 食物的五味 食物的五色 五味与五脏的关系 不同体质者的饮食宜忌 热性体质自我测试 寒性体质自我测试 实性体质自我测试 虚性体质自我测试

第二章 常见食物的饮食宜忌 蔬菜类 茄子 苦瓜 土豆 白菜 韭菜 芦笋 黄瓜 菠菜 芹菜 香菜 西红柿 胡萝卜 白萝卜 南瓜 冬瓜 莴笋 丝瓜 莲藕 油菜 菜花 洋葱 生菜 青椒 ……

第三章 吃对食物缓解常见病 第四章 特殊工作者及不同人群的追念宜忌 第五章 爱美人士必须遵循的饮食宜忌 第六章 四季养生中应注意的饮食宜忌 第七章 食物与药物的黄金搭配&禁忌搭配 附录一 日常就餐禁忌 附录二 生活饮食习惯禁忌 附录三 饮食器具与食物搭配禁忌 附录四 日常营养素补充宜忌

章节摘录

插图：

《新编饮食宜忌随手查》

编辑推荐

《新编饮食宜忌随手查》由中国纺织出版社出版。

《新编饮食宜忌随手查》

精彩短评

- 1、老妈很喜欢,书里所有的食材都写得很清晰易懂!
- 2、方便实用,就是内容稍微简单了些
- 3、了解一些基本的常识,还是有收获的。
- 4、是妈妈逛过新华书店后让我买的,千里挑一。
- 5、挺实用的,但是买了才发现不能一吃东西就对照着查吧!消遣一下还行!
- 6、想有更好的生活的 想学会合理搭配饮食的 值得拥有
- 7、有配图,内容也很给力,放在厨房里随手看,真的很方便、很实用。
- 8、这本书超越了同类饮食宜忌类书籍,不但版式精美,而且内容科学、全面,更有购买宜忌、贮存宜忌、贴心小提示等非常人性化的栏目设计,总之,是一本值得购买、珍藏的好书~~~
- 9、我自己没看,其他同事看了,还让再买一本

《新编饮食宜忌随手查》

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：www.tushu000.com