

《饮食宜忌与食物搭配大全》

图书基本信息

书名：《饮食宜忌与食物搭配大全》

13位ISBN编号：9787530887289

出版时间：2014-3

作者：孙志慧 编著

页数：1002

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

《饮食宜忌与食物搭配大全》

内容概要

编辑推荐

《饮食宜忌与食物搭配大全》图文并茂：内容丰富，各类食材、药材都配有图片，在指导你科学饮食的同时，还便于你辨识各类食材、药材，让你合理搭配膳食、均衡营养，让食物的食用和药用价值得到充分的发挥。通俗易懂：语言简练，体例明晰，通俗易懂，内容贴近百姓生活，可读性很强。适合广大普通读者和相关从业人员阅读，更是家庭必备的保健养生百科全书，能够帮助你为家人量身定制健康而丰富的食谱。

《饮食宜忌与食物搭配大全》

书籍目录

目录

绪论

“药食同源”说

食物的“四性五味”

食物的神奇功效

合理的膳食搭配

最佳营养饮食模式

第1章常见食物搭配相宜与相克

主食类

大米

小米

糯米

黑米

紫米

粳米

籼米

糙米

玉米

玉米笋

黍米

薏米

西谷米

米皮糠

高粱

大麦

小麦

小麦胚芽

糜子

荞麦

燕麦

莜麦

青稞

面筋

藏菜类

萝卜

萝卜叶

胡萝卜

莲藕

荷叶

牛蒡

土豆

山药

红薯

豆薯

芋头

魔芋

荸荠

《饮食宜忌与食物搭配大全》

慈姑
葱
姜
蒜
洋葱
蒜苗
蒜薹
菜薹
菇头
韭菜
茭白
竹笋
芦笋
莴笋
生菜
百合
马兰
芦荟
食用仙人掌
芹菜
水芹菜
油菜
菠菜
苜蓝
芥蓝
白菜
小白菜
圆白菜
雪里蕻
大头菜
马齿苋
苋菜
莼菜
苦菜
蕨菜
薇菜
蕺菜
薄菜
芥菜
豆瓣菜
东风菜
歪头菜
着莛菜

.....

第2章 饮食禁忌

第3章 食物的药用功效

第4章 食物加工与烹调宜忌

第5章 饮食器具使用宜忌

第6章 食物储存宜忌

《饮食宜忌与食物搭配大全》

第7章特定年龄及时期人群的饮食宜忌

第8章特定职业人群的饮食宜忌

第9章特定体质人群的饮食宜忌

第10章常见病症饮食宜忌

第11章常见药物饮食相宜与相克

第12章四季节令饮食宜忌

《饮食宜忌与食物搭配大全》

精彩短评

1、内容全面，的确是大全，还有蔬菜水果，各种食材的营养成份表，正是我需要的

《饮食宜忌与食物搭配大全》

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