

# 《常见饮食习惯误区图解》

## 图书基本信息

书名：《常见饮食习惯误区图解》

13位ISBN编号：9787535751560

10位ISBN编号：7535751563

出版时间：2008-4

出版社：湖南科技出版社

作者：北京食物营养研究组

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](http://www.tushu000.com)

# 《常见饮食习惯误区图解》

## 内容概要

《常见饮食习惯误区图解》主要内容包括：纯天然食品都无危害、腌制食品都不能食用、冰冻的食物没细菌、小米加碱煮更健康、刚出炉的面包最新鲜、酥香小点代替主食更好吃、只吃菜肴不吃粮能减肥、蔬菜切后洗又快又干净、滚油炒菜菜最香、禽畜肉及内脏要爆炒、醋熘菜也能用不粘锅、过量吃醋也有益健康等等。

# 《常见饮食习惯误区图解》

## 书籍目录

1 纯天然食品都无危害2 腌制食品都不能食用3 冰冻的食物没细菌4 小米加碱煮更健康5 刚出炉的面包最新鲜6 酥香小点代替主食更好吃7 只吃菜肴不吃粮能减肥8 蔬菜切后洗又快又干净9 滚油炒菜菜最香10 禽畜肉及内脏要爆炒11 醋熘菜也能用不粘锅12 过量吃醋也有益健康13 腹泻时就要食生蒜14 吃菜不喝汤15 吃荤食后饮茶促消化16 咸肉、腌鱼只要加热一下就吃17 瘦肉不含大量脂肪18 骨折早期多喝骨头汤19 多喝骨头汤不缺钙20 土豆烧牛肉营养价值高 .....

# 《常见饮食习惯误区图解》

章节摘录

插图：

# 《常见饮食习惯误区图解》

## 编辑推荐

《常见饮食习惯误区图解》由湖南科学技术出版社出版。

# 《常见饮食习惯误区图解》

## 精彩短评

- 1、就是一张大纸，叠成了几张。介绍了几种食物禁忌，可以了解。但比较粗，基本内容在网上都可以找到，不过，拿来挂在枕头边提醒自己注意饮食习惯倒很好的
- 2、图文并茂，通俗易懂。很多生活常识的普及。很喜欢。
- 3、筹单之用 货到发现很有实用价值 防水的 横翻正反面的
- 4、方便实用，和好多书在一起买的，很超值啦。支持当当
- 5、挺好的 不错 我很喜欢

# 《常见饮食习惯误区图解》

## 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](http://www.tushu000.com)