

<<速查食物相克相宜>>

图书基本信息

书名：<<速查食物相克相宜>>

13位ISBN编号：9787200061109

10位ISBN编号：7200061107

出版时间：2005-9

出版时间：北京出版社

作者：本书编委会

页数：71

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>

<<速查食物相克相宜>>

内容概要

食物相克是指食物之间存在着相互拮抗、相互制约的关系。

食物之间如果搭配不当，会引起中毒反应。

这种反应大多呈慢性过程，往往在人体的消化吸收和代谢过程中，降低营养物质的生物利用率，从而导致营养缺乏、代谢失常，引发疾病。

本书简明扼要地介绍了老百姓在日常饮食中的常见食物之间的相克和相宜，以便于人们在安排日常膳食时趋利避害、合理配餐，避免食物相克，防止食物中毒，提高食物营养素的生物利用率。

<<速查食物相克相宜>>

书籍目录

A 鹌鹑肉 B 白酒 白糖 菠菜 菠萝 C 茶 葱 醋 D 大蒜 大枣 豆腐 豆浆 F 蜂蜜 G 柑橘 蛤蜊 狗肉 H 海带 海鱼
黑木耳 红豆 红糖 胡萝卜 花生 黄豆 J 鸡蛋 鸡肉 鲫鱼 甲鱼 芥菜 韭菜 蕨菜 L 辣椒 梨 鲤鱼 栗子 萝卜 绿
豆 M..... NPQRSTWXYZ 食物相克相宜速查表

<<速查食物相克相宜>>

章节摘录

插图

<<速查食物相克相宜>>

媒体关注与评论

书评内容丰富，涵盖近200种常见食物；合理选择，29种营养元素尽在掌握；26个字母顺序编排，及时速查。

<<速查食物相克相宜>>

编辑推荐

内容丰富，涵盖近200种常见食物；合理选择，29种营养元素尽在掌握；26个字母顺序编排，及时速查。

<<速查食物相克相宜>>

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>