

<<家庭饮食宜忌全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食宜忌全书>>

13位ISBN编号：9787200062700

10位ISBN编号：7200062707

出版时间：2006-1

出版单位：北京出版社

作者：食品安全研究所

页数：270

字数：360000

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>

<<家庭饮食宜忌全书>>

内容概要

本书向读者介绍了饮食搭配宜忌、水果、干果的相克食物、肉蛋奶的相克食物、水产品的相克食物、五谷杂粮的相克食物等内容。

饮食宜忌的内容包罗万象，十分繁浩，有的传承于古代经典药籍，有的源自现代营养学的科学研究，有的来自民间杂书野记，有的出于日常生活的经验积累，有的则纯属毫无根据的里巷传说，可谓众说纷纭，鱼龙混杂，良莠不齐。

饮食宜忌是我国饮食文化中非常重要的部分，有关这方面的古今书籍不胜枚举。

我们编者此书，一方面希望能传播我国优秀的饮食文化，一方面也希望能去粗取精，去伪存真，对于一些现在还无法证实的饮食宜忌内容亦在书中适当列举，以期和大家共同探讨研究，务求创造更科学合理的饮食生活。

全书图文并茂，深入浅出，文字简洁，尤其食物搭配宜忌内容一目了然，更有人性化的检索指引，方便阅读查找，带来体贴入微的读书感受。

<<家庭饮食宜忌全书>>

书籍目录

一、饮食搭配宜忌 1、食物相克 2、食物相宜二、食物食用宜忌 1、不宜多食食物 2、不宜凉吃食物 3、不宜生食食物 4、不宜空腹吃食物 5、易致毒食物 6、可能致癌食物 7、慎食食物 8、适宜的吃法三、补益、治疗饮食宜忌 1、治病食物 2、富含矿物质食物 3、健脑食物 4、保健食物 5、排毒、解毒食物 6、疾病忌食四、食物烹调宜忌五、食物加工宜忌六、食物存储宜忌七、特殊人群饮食宜忌 1、高血压患者饮食宜忌 2、高脂血症患者饮食宜忌 3、高胆固醇患者饮食宜忌 4、糖尿病患者饮食宜忌 5、肥胖症患者饮食宜忌 6、癌症肿瘤患者饮食宜忌 7、胃病患者饮食宜忌 8、眼病患者饮食宜忌 9、母婴饮食宜忌 10、减压健脑饮食宜忌 11、美容饮食宜忌 12、性保健饮食宜忌附录

<<家庭饮食宜忌全书>>

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>