

<<食物相克与饮食搭配>>

图书基本信息

书名：<<食物相克与饮食搭配>>

13位ISBN编号：9787501950201

10位ISBN编号：7501950202

出版时间：2005-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：文浩

页数：314

字数：200000

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>

<<食物相克与饮食搭配>>

内容概要

本书所说的相克主要是指经过实践总结出的一些不合理的食物搭配，这些搭配会造成对食物营养成分的破坏，不利于人体吸收，或给人带来不适和身体隐患。

全书分为两个部分：第1部分讲述了禽肉类、水产品类、蔬菜类、水果类、调料类、饮品类与相关食物的相克原理；第2部分讲述了各种肉类及蔬菜类的饮食搭配。

<<食物相克与饮食搭配>>

书籍目录

第一章 食物与相关食物相克 第一节 畜禽肉类与相关食物相克 第二节 水产品类与相关食物相克 第三节 蔬菜类与相关食物相克 第四节 水果类与相关食物相克 第五节 调料类与相关食物相克 第六节 饮品类与相关食物相克 第二章 饮食搭配 第一节 畜肉类 猪肉 牛肉 羊肉 兔肉 第二节 禽肉类 鸡肉 鸭肉 鹅肉 鸽肉 鹌鹑 乌鸡 第三节 水产品类 鲫鱼 鲤鱼 带鱼 鳗鱼 虾 黄鳝 甲鱼 海参 螃蟹 海带 紫菜 第四节 蔬菜类 雪里蕻 韭菜 油菜 大白菜 青菜 包心菜 菠菜 芹菜 茼蒿 蕹菜 甘蓝球 山药 莲藕 茭苳 胡萝卜 大头菜 萝卜 土豆 第五节 其他类 附录一 常见高蛋白食物 附录二 常见高脂肪食物 附录三 常见高胆固醇食物 附录四 食性分类

<<食物相克与饮食搭配>>

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>