

<<四季饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<四季饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787502357290

10位ISBN编号：7502357297

出版时间：2007-8

出版时间：科技文献出版社

作者：雷霞

页数：236

字数：178000

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>

## <<四季饮食宜忌>>

### 内容概要

从春到冬，四季相宜，本书以季节为经线，以食物为纬线，为您精确绘制了科学的四季饮食宜忌图谱，是可以陪伴您一整年的实用饮食手册。

每个季节饮食养生的重点，每个季节该吃该忌的食物。

本书以简洁易读的大众语言、简单明了的结构体例，贴心为您阐述了春夏秋冬四季饮食的关键点和宜忌点。

从气候到食物，从大众到个体，从健康人到病患者，细致入微又包纳全面。

总有您关注的饮食话题，总有您适合的食物宜忌。

本书是您全年饮食的贴心朋友，是家庭餐桌的友情参谋。

## <<四季饮食宜忌>>

### 书籍目录

第1章 春季饮食宜忌 春季饮食原则 早春食物大排素 春季宜多吃的食物 春季宜少吃的食物  
春天吃花宜忌 春季吃野菜要谨慎 春季食补宜与忌 春补宜补肝 春困的饮食调理 春季饮食要防  
过敏 春季饮食要养阳 春季食物宜忌点 第2章 夏季饮食宜忌 夏日饮食原则 夏季宜多吃的食物  
夏季宜少吃的食物 夏季食物保存加工宜忌 三伏天防暑饮食最关键 夏季蔬菜的食用宜忌 夏季冷  
饮的食用宜忌 暑夏宜喝粥 夏季进补宜清补 端午吃粽子宜忌 夏季儿童饮食宜忌点 夏季食物  
宜忌点 第3章 秋季饮食宜忌 秋季饮食原则 秋季宜多吃的食物 秋季宜少吃的食物 秋季饮食宜  
防燥 当心秋季相冲食物 秋季进补宜忌 秋季补肾宜与忌 秋季饮食宜防腹泻 秋季吃鱼有宜忌  
中秋吃月饼宜忌 秋季美容饮食宜忌 秋季食物宜忌点 第4章 冬季饮食宜忌

<<四季饮食宜忌>>

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>