

<<饮食宜忌速查宝典>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌速查宝典>>

13位ISBN编号：9787542739742

10位ISBN编号：7542739743

出版时间：2008-1

出版时间：上海科普

作者：《日知生活》编委会 编

页数：255

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>

## <<饮食宜忌速查宝典>>

### 内容概要

512种食物宜忌搭配，102道黄金组合家常菜，13类养生保健相宜相克，26例人们常见病症的调理宜忌，254种生活饮食宜忌，18种四季养生技巧宜忌，针对追求健康生活的您所遇到的疑惑问题，循序渐进地进行系统剖析。

<<饮食宜忌速查宝典>>

书籍目录

日常饮食宜忌蔬菜菌类饮食宜忌畜禽蛋类饮食宜忌水产品类饮食宜忌五谷杂粮饮食宜忌水果类饮食宜忌其他类饮食宜忌养生保健饮食宜忌养颜塑身饮食宜忌营养保健饮食宜忌常见病症饮食宜忌一般病症的自疗慢性病症的调整男女常见病的保健特定人群及不同年龄层饮食宜忌特定人群饮食宜忌不同年龄层饮食宜忌四季养生饮食宜忌四季饮食宜忌一日饮食宜忌附录

## <<饮食宜忌速查宝典>>

### 编辑推荐

《饮食宜忌速查宝典》最直观地为您呈现食材的健康搭配、经典的菜品推荐及营养师的温馨提示等。信息量大、科学准确、方便易查，是您生活中必备的红宝书。

<<饮食宜忌速查宝典>>

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>