

<<食物的相克与相宜>>

图书基本信息

书名：<<食物的相克与相宜>>

13位ISBN编号：9787543634992

10位ISBN编号：7543634996

出版时间：2013-1

出版时间：青岛出版社

作者：王作生

页数：415

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>

<<食物的相克与相宜>>

内容概要

《食物的相克与相宜（随身速查）（特别修订版）》系统地介绍了食物与食物相宜、食物与食物相克的饮食健康的知识，分析了各种食物相宜的效果、适应人群以及相克的后果，更有爱心小贴士为你传达科学健康安全的饮食方法。

符合人们对健康生活的追求，符合主妇们对食物搭配科学的要求，不仅是一本生活实用的书，更是一本居家必备的饮食工具书。

吃，要吃出健康！

这在物质生活极大丰富的今天，是人们一直所追求的。

那你知道什么该吃，什么不该吃的吗？

你知道什么食物是相宜的，什么食物又是相克的吗？

你知道哪些食物是与药物相克的吗？

健康的饮食到底是怎样的呢？

答案就在《食物的相克与相宜（随身速查）（特别修订版）》中。

一本生活实用的书，一本居家必备的书，你应该拥有。

<<食物的相克与相宜>>

书籍目录

再版说明

常见食物搭配宜忌

肉禽蛋奶类

猪肉

猪蹄

猪肝

猪肺

猪心

猪肚

猪腰

猪血

牛肉

牛奶

牛肝

驴肉

羊肉

狗肉

兔肉

鸡肉

鸡血

乌鸡

鸭肉

鹅肉

鸽肉

鹌鹑肉

鸡蛋

鸭蛋

鸽蛋

鹌鹑蛋

水产类

草鱼

鲤鱼

鲫鱼

鲳鱼

武昌鱼

甲鱼

黄鳝

鲢鱼

鲇鱼

青鱼

泥鳅

带鱼

鳗鱼

黄花鱼

三文鱼

<<食物的相克与相宜>>

鲈鱼
鱿鱼
墨鱼
章鱼
鳕鱼
牡蛎
蛤蜊
海红
鲍鱼
海螺
田螺
虾
螃蟹
海参
海蜇
海带
紫菜
蔬菜、菌类
小白菜
白菜
菠菜
苋菜
生菜
油菜
韭菜
芹菜
卷心菜
芥菜
茼蒿
香菜
空心菜
香椿
蕨菜
莼菜
莴苣
芥蓝
西蓝花
菜花
黄花菜
蒜薹
南瓜
黄瓜
冬瓜
丝瓜
苦瓜
茄子
胡萝卜

<<食物的相克与相宜>>

萝卜
竹笋
芦笋
芋头
山药
莲藕
马铃薯
番茄
洋葱
红薯
荸荠
茭白
慈姑
四季豆
豆角
扁豆
豇豆
木耳
香菇
蘑菇
草菇
平菇
金针菇
鸡腿菇
口蘑
茶树菇
杏鲍菇
百合
芦荟
水果类
苹果
梨
李子
柑橘
桃
橙子
柚子
椰子
柿子
杨梅
桂圆
山楂
猕猴桃
柠檬
香蕉
葡萄
芒果

<<食物的相克与相宜>>

荔枝

樱桃

草莓

枇杷

西瓜

哈密瓜

木瓜

香瓜

菠萝

桑葚

常见疾病饮食宜忌

不同人群饮食宜忌

附录：民间经典食疗验方

附录：食物的四性五味与健康

<<食物的相克与相宜>>

章节摘录

插图：

<<食物的相克与相宜>>

编辑推荐

《食物的相克与相宜(第4版)》：简易速查手册

<<食物的相克与相宜>>

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>