

<<知饮知食>>

图书基本信息

书名：<<知饮知食>>

13位ISBN编号：9787806198339

10位ISBN编号：7806198334

出版时间：1999-10

出版时间：广西科学技术出版社

作者：秦一洲(阿二)

页数：160

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>

## <<知饮知食>>

### 内容概要

《知饮知食2》包括竹笋是寒性食品·肠胃机能不好宜选吃、寒性水果—李子·清热止渴·利尿通便、空心菜富含钙质·故能帮助心肌收缩、肠胃有胀痛或胃口感不佳时请食草莓、胡萝卜保护眼睛·防夜盲眼·缓解便秘、茼蒿菜对高血压及便秘老人特别适合、烹调白菜·配合使用不同材料效果不同等等。

希望各位读者喜欢《知饮知食2》。

## &lt;&lt;知饮知食&gt;&gt;

## 书籍目录

竹笋是寒性食品·肠胃机能不好宜选吃玉米油含不饱和脂肪酸能代谢血液脂肪寒性水果—李子·清热止渴·利尿通便工作繁忙令你头痛·请用玫瑰油和芦荟空心菜富含钙质·故能帮助心肌收缩莫要以为咳嗽不是大赞美·愈早治愈好肠胃有胀痛或胃口感不佳时请食草莓海带有润肠功能·海带食法有众多介绍胡萝卜保护眼睛·防夜盲眼·缓解便秘如何用点小技巧让口腔常保持清新呢茼蒿菜对高血压及便秘老人特别适合豆苗虽为蔬菜中高价者,但不失众人爱烹调白菜·配合使用不同材料效果不同喝酒者如酩酊大醉后请试薄荷牙膏功效红薯易消化治便秘·胃酸胀者不宜多食海带营养成分高·能增体力保持青春使用淫羊藿茶可使低血压者早晨轻松些白萝卜可帮助消化·促进新陈代谢吃芋头可治疗便秘·其吃法花样众多肠胃机能不佳时·少吃还是多吃凤梨呢若是感到疲倦烦躁时·请你食用金针菜香菇除抗癌功效外·尚含降胆固醇成分木耳可预防高血压·但腹泻人士则禁食造成人体内某些营养素消减是过量饮食塑胶质地奶瓶切忌用热开水来冲泡奶粉煮白蛋时怎样可以避免蛋壳不易破裂过量服用维生素·对人体造成伤害最后清洗水中加醋·洗涤衣服件件洁白麻油中含有多种矿物质·营养价值丰富现代医学日益进步·新的忌口相应而生冲泡蜂蜜饮用时·应用温水冲饮为最佳长期饮酒会招致何种疾病·请诸位注意饮咖啡之中·可见饮者的文化社会背景人造蟹不及真蟹·不够味道不鲜活吃蛋黄可防血液循环系统疾病及治动脉硬化蛋黄的胆固醇不会助长血液循环系统疾病.....

## <<知饮知食>>

### 编辑推荐

本书是《家庭保健食谱系列》丛书之一，本书包括竹笋是寒性食品·肠胃机能不好宜选吃、寒性水果—李子·清热止渴·利尿通便、空心菜富含钙质·故能帮助心肌收缩、肠胃有胀痛或胃口感不佳时请食草莓、胡萝卜保护眼睛·防夜盲眼·缓解便秘、茼蒿菜对高血压及便秘老人特别适合、烹调白菜·配合使用不同材料效果不同等等。  
希望各位读者喜欢本书。

#### 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>