

<<图说饮食忌口>>

图书基本信息

书名：<<图说饮食忌口>>

13位ISBN编号：9787806665480

10位ISBN编号：780666548X

出版时间：2006-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：陆善旦

页数：36

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>

<<图说饮食忌口>>

内容概要

- 这是一本由权威营养专家撰写的健康饮食指南。
 - 提供了安全饮食最可靠、最全面的专业指导。
 - 方便您快捷地掌握各类饮食禁忌，有效地预防和治疗疾病。
- 聪明地饮食，健康地生活！

<<图说饮食忌口>>

书籍目录

一、蔬菜类 (一) 叶菜类 大白菜 马齿苋 冬寒菜 (冬葵、葵菜) 芥菜 芹菜 (旱芹、药芹) 苋菜 苦苣菜 油菜 菠菜 韭菜 茼蒿 莙达菜 (红甜菜、牛皮菜) 蕹菜 (空心菜、藤藤菜) 生菜 紫苏 落葵 (藤菜、木耳菜) 西洋菜 (二) 花菜类 花椰菜 (菜花、花菜) 鲜金针菜 (鲜黄花菜) (三) 根茎菜类 仙人掌 百合 竹笋 茭白 洋葱 慈姑 茭白 (茭笋) 莴笋 魔芋 芋头 甘薯 (红薯、番薯、红苕、白薯) 马铃薯 (土豆、地蛋) 莲藕 山药 (薯蓣) 豆薯 (凉薯、地瓜) 牛蒡根 芜菁 (大头菜) 蕤 (蕤头) 石刁柏 (芦笋) 萝卜 胡萝卜 香椿 (四) 瓜茄菜类 冬瓜 南瓜 辣椒 苦瓜 越瓜 (梢瓜) 黄瓜 瓠瓜 佛手瓜 丝瓜 茄子 蕃茄 (西红柿) (五) 豆菜类 (六) 菌藻菜类 二、果品类 (一) 水果类 (二) 干果类 三、动物类 (一) 禽畜蛋类 (二) 水产类 四、副食品类 (一) 作料类 (二) 饮料类

<<图说饮食忌口>>

章节摘录

插图

<<图说饮食忌口>>

媒体关注与评论

书评日常生活最常见的四大类十二小类，200多种食物的性味差异，常见病症的饮食禁忌，信息丰富，携带方便，科学实用的浓缩小锦囊。

<<图说饮食忌口>>

编辑推荐

- 这是一本由权威营养专家撰写的健康饮食指南。
 - 提供了安全饮食最可靠、最全面的专业指导。
 - 方便您快捷地掌握各类饮食禁忌，有效地预防和治疗疾病。
- 聪明地饮食，健康地生活！

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>