

<<饮食宜忌全书>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌全书>>

13位ISBN编号：9787807539827

10位ISBN编号：7807539828

出版时间：2010-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：崔钟雷 编

页数：216

字数：170000

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>

## 前言

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。

的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。

而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。

她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中\_的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。

因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定。

因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康。

因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。

罗丹曾说，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。

生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。

我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。

## <<饮食宜忌全书>>

### 内容概要

全面介绍了日常生活中各种常见食材的适宜人群、选购方法、烹调宜忌，特别列出各种食材间的双食宜忌。

书中还介绍了各种常见病症及养生保健的饮食宜忌，并针对不同的年龄层次、特定人群及四季时节，提供科学的饮食宜忌方案。

《饮食宜忌全书》内容丰富，设计精巧，是陪伴您健康生活的好伙伴。

<<饮食宜忌全书>>

书籍目录

第一章 日常饮食宜忌	一、蔬菜菌类饮食宜忌	芹菜	芥菜	香菜	菠菜	番茄	茄子
辣椒	土豆	茼笋	山药	萝卜	胡萝卜	白菜	菜花
黄花菜	藕	洋葱	油菜	生菜	韭菜	西葫芦	冬瓜
瓜	南瓜	黄豆芽	金针菇	猴头菇	口蘑	鸡腿菇	香菇
、水果类饮食宜忌	苹果	梨	桃	杏	李子	葡萄	香蕉
子	西瓜	菠萝	山楂	木瓜	杨梅	樱桃	芒果
、畜禽蛋类饮食宜忌	猪肉	牛肉	羊肉	鸡肉	鸭肉	鹅肉	驴肉
兔肉	鹌鹑肉	鸡蛋	鸭蛋	鹅蛋	鹌鹑蛋	四、水产类饮食宜忌	鲤鱼
鲫鱼	鲈鱼	带鱼	黄鱼	三文鱼	鳕鱼	鳗鱼	鱿鱼
虾	螃蟹	蛤蜊	田螺	海参	海蜇	海带	紫菜
大米	糯米	黑米	小米	玉米	薏米	小麦	燕麦
红豆	扁豆	蚕豆	豆腐	腐竹	豆浆	六、其他类饮食宜忌	葱
胡椒	酱油	醋	蒜	芥末	蜂蜜	白糖	红糖
食宜忌	一、常见病症的自疗保健	感冒	咳嗽	咽炎	哮喘	鼻炎	近视
贫血	失眠	腹泻	便秘	糖尿病	胃病	二、慢性病症的调理	高血脂
低血压	第三章 养生保健饮食宜忌	一、美体美艳饮食宜忌	丰胸美体	减肥瘦身	乌发护发	美容驻颜	补益气血
发	二、营养保健饮食宜忌	抗衰益寿	开胃消食	防癌抗癌	减压怡情	健脑益智	消除疲劳
第四章 适宜各种需求的饮食宜忌	一、不同年龄层次饮食宜忌	婴幼儿	青少年	中青年	老年人	准备受孕者	孕妇
忌	二、特定人群饮食宜忌	熬夜者	脑力劳动者	电脑工作者	第五章 四季养生饮食宜忌	一、四季饮食宜忌	春季
养生	夏季养生	秋季养生	冬季养生	二、一日饮食宜忌	早餐养生	午餐养生	晚
餐养生	夜宵养生						

<<饮食宜忌全书>>

章节摘录

插图：

<<饮食宜忌全书>>

编辑推荐

《饮食宜忌全书》：关爱全家人的身心健康，缔造新生命的快乐成长，引领优质生活的时尚指南，开创完美的阅读空间，做您身边的健康顾问，为您答疑解惑常伴身边。

<<饮食宜忌全书>>

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>