

<<家庭饮食宜忌全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食宜忌全书>>

13位ISBN编号：9787200062700

10位ISBN编号：7200062707

出版时间：2006-1

出版单位：北京出版社

作者：食品安全研究所

页数：270

字数：360000

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>

<<家庭饮食宜忌全书>>

内容概要

本书向读者介绍了饮食搭配宜忌、水果、干果的相克食物、肉蛋奶的相克食物、水产品的相克食物、五谷杂粮的相克食物等内容。

饮食宜忌的内容包罗万象，十分繁浩，有的传承于古代经典药籍，有的源自现代营养学的科学研究，有的来自民间杂书野记，有的出于日常生活的经验积累，有的则纯属毫无根据的里巷传说，可谓众说纷纭，鱼龙混杂，良莠不齐。

饮食宜忌是我国饮食文化中非常重要的部分，有关这方面的古今书籍不胜枚举。

我们编者此书，一方面希望能传播我国优秀的饮食文化，一方面也希望能去粗取精，去伪存真，对于一些现在还无法证实的饮食宜忌内容亦在书中适当列举，以期和大家共同探讨研究，务求创造更科学合理的饮食生活。

全书图文并茂，深入浅出，文字简洁，尤其食物搭配宜忌内容一目了然，更有人性化的检索指引，方便阅读查找，带来体贴入微的读书感受。

<<家庭饮食宜忌全书>>

书籍目录

一、饮食搭配宜忌 1、食物相克 2、食物相宜 二、食物食用宜忌 1、不宜多食食物 2、不宜凉吃食物 3、不宜生食食物 4、不宜空腹吃食物 5、易致毒食物 6、可能致癌食物 7、慎食食物 8、适宜的做法 三、补益、治疗饮食宜忌 1、治病食物 2、富含矿物质食物 3、健脑食物 4、保健食物 5、排毒、解毒食物 6、疾病忌食 四、食物烹调宜忌 五、食物加工宜忌 六、食物存储宜忌 七、特殊人群饮食宜忌 1、高血压患者饮食宜忌 2、高血脂患者饮食宜忌 3、高胆固醇患者饮食宜忌 4、糖尿病患者饮食宜忌 5、肥胖症患者饮食宜忌 6、癌症肿瘤患者饮食宜忌 7、胃病患者饮食宜忌 8、眼病患者饮食宜忌 9、母婴饮食宜忌 10、减压健脑饮食宜忌 11、美容饮食宜忌 12、性保健饮食宜忌 附录

<<家庭饮食宜忌全书>>

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>