

<<家常饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<家常饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787501949335

10位ISBN编号：7501949336

出版时间：2005-8

出版时间：第1版 (2005年8月1日)

作者：李蔓荻

页数：121

字数：100000

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>

## <<家常饮食宜忌>>

### 内容概要

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？

你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次“你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？

为此，我们在《大众菜谱》成功的基础上，根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“现代人·大众美食系列”图书。

在第一批、第二批共推出12本的基础上，再推出5本，包括《粤式家常菜》、《川味家常菜》、《家常可口粥》、《家常健康汤》、《家常饮食宜忌》，并还将陆续推出更多的家常菜谱。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。

正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行300多万册的辉煌成绩。

30年的时间生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，“现代人·大众美食系列”在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道，“现代人·大众美食系列”不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。

我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐

。

衷心祝愿你拥有家常美味，拥有幸福生活。

## <<家常饮食宜忌>>

### 书籍目录

一、什么是饮食忌 食物的性 食物的味 食物归经 宜食食品、忌食食品与忌日二、吃什么——食物性能宜忌 (一) 谷类食物性能宜忌 粳米 糯米 玉米 小麦 大麦 芝麻 荞麦 薏米 黄豆 绿豆 (二) 蔬菜类食物性能宜忌 南瓜 韭菜 茄子 萝卜 洋葱 西红柿 菠菜 黄瓜 冬瓜 白菜 姜 葱 蒜 (三) 水果类食物性能宜忌..... (四) 肉蛋类食物性能宜忌 (五) 水产类食物性能宜忌 (六) 饮品类性能宜忌三、怎么吃——食物搭配宜忌 (一) 谷类食物搭配宜忌 (二) 蔬菜类食物搭配宜忌 (三) 水果类食物搭配宜忌 (四) 肉蛋类食物搭配宜忌 (五) 水产类食物性能宜忌 (六) 饮品类性能宜忌四、生病时怎么喉——病中饮食宜忌 (一) 感冒时吃什么 (二) 糖尿病吃什么 (三) 高血压吃什么 (四) 高脂血症吃什么 (五) 冠心病吃什么 (六) 贫血时吃什么 (七) 腹泻时吃什么 (八) 发热时吃什么 (九) 慢性支气管炎吃什么 (十) 失眠时吃什么

<<家常饮食宜忌>>

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>