第一图书网, tushu007.com

<<五谷蔬菜饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<五谷蔬菜饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787501950683

10位ISBN编号：7501950687

出版时间：2005-9

出版时间：第1版 (2005年9月1日)

作者：吕丽红|摄影

页数：83

字数：74000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

饮食的学问还真多呢：哪些食物什么时候才能吃，什么时候不能吃，哪些食物搭配更有营养，哪些是绝对不能搭配在一起的……通过阅读本书，你将通晓40种最常见的五谷蔬菜饮食宜忌，让你从此告别饮食习惯误区。

<<五谷蔬菜饮食宜忌>>

书籍目录

谷类 大米 人间第一补 小米 民间第一养 面粉 主食半边天 玉米 长寿美容不可抵豆类及其制品 黄豆 豆中之王、田中之肉 绿豆 解毒不可比 红豆 有它不怕肿 蚕豆 越吃越聪明 豆腐 神赐给女人的食物蔬菜类 大白菜 百菜不如白菜 油菜 健康美容有一手 菠菜 补铁养血当家菜 芹菜 降压数第一 莴笋 护齿有神功 菜花 “ 穷人的医生 ” 洋葱 血液之友 葱 调味杀菌两不误 大蒜 “ 天然抗生素 ” 香菜 菜中君子 韭菜 “ 洗肠草 ” 土豆 地底下的粮食 萝卜 7月萝卜赛人参 胡萝卜 吃它就是在吃维生素A胶囊 红薯 宽肠就找它 山药 叫药不是药，却胜药三分 竹笋 刮油去脂真不错 姜 越老越抗衰老 西红柿 维生素C含量排第一 茄子 心血管病患者的良友 黄瓜 “ 厨房里的美容剂 ” 南瓜 糖尿病的克星 冬瓜 减肥纤体盘中宝 苦瓜 食物中的苦口良药菌藻类 紫菜 营养界的一匹“ 黑马 ” 海带 含碘之最 黑木耳 身体清道夫坚果类 花生 好处一箩筐 板栗 老人的保健品杂类 芝麻 个小志气大

第一图书网, tushu007.com

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