

<<饮食宜忌1888例>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌1888例>>

13位ISBN编号：9787501974184

10位ISBN编号：7501974187

出版时间：2010-3

出版时间：轻工

作者：饮食宜忌编委会

页数：191

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>

## <<饮食宜忌1888例>>

### 内容概要

本书详细介绍了生活中常见的近200种食材的饮食宜忌，对每种食材分别从食材搭配、清洗储存、烹饪方式、人群病症等方面介绍宜与忌，并且还根据相宜的原则推荐了相关菜谱，让读者既能了解各种食物及病症的营养知识，又能得到美味的享受。

此外，书中还介绍了人群、体质及季节的宜与忌，使图书内容更加完善。

全书文字简洁、通俗，内容丰富，图片精美，是一本物美价廉的家庭常备图书。非常便于读者阅读。

<<饮食宜忌1888例>>

书籍目录

谷物稻米糯米黑米薏米小米玉米小麦荞麦燕麦豆类及其制品黄豆豆腐绿豆红豆黑豆蔬菜油菜芹菜菠菜白菜卷心菜油菜芥蓝韭菜香椿香菜苦瓜丝瓜南瓜黄瓜冬瓜辣椒番茄茄子蒜薹茭白菜花莴笋白萝卜胡萝卜土豆洋葱红薯芋头山药莲藕芦笋竹笋平菇金针菇香菇豆角荷兰豆豌豆蚕豆毛豆绿豆芽黄豆芽百合木耳银耳黄花菜肉食猪肉猪肝猪肚猪蹄牛肉羊肉鸡肉鸡蛋鸭肉鸭蛋松花蛋鹅肉水产鲤鱼草鱼鲢鱼鲈鱼鲫鱼武昌鱼鳊鱼平鱼昔亩鳝鱼带鱼鱿鱼墨鱼螃蟹虾甲鱼海参蛤蜊扇贝牡蛎海蜇海带紫菜水果苹果梨桃柿子杏橘子橙子西瓜哈密瓜葡萄草莓樱桃石榴大枣香蕉柚柠檬菠萝椰子芒果木瓜榴莲荔枝桂圆猕猴桃枇杷坚果核桃葵花子花生松子栗子莲子饮品白酒黄酒红酒咖啡茶啤酒牛奶酸奶儿童青少年中年孕妇乳母老年人体质气虚质血虚质阳虚质阴虚质痰湿质湿热质淤血质气郁质四季春季夏季秋季冬季

## <<饮食宜忌1888例>>

### 章节摘录

插图：芹菜+核桃仁润肤美容、抗衰老、延年益寿芹菜含有丰富的维生素、铁及膳食纤维，有润肤、明目、养血、减肥的作用。

核桃仁含有胡萝卜素、维生素E等，有补虚、润肤、乌须发的功效。

芹菜与核桃仁搭配同食，可润肤美容、抗衰老、延年益寿。

芹菜+牛肉=营养丰富还能牛肉补脾胃；芹菜清热利尿，降压，降胆固醇，还含有大量的膳食纤维，两者相配不但保证营养供给，还能瘦身。

芹菜+快炒=降低维生素的损失炒芹菜宜用急火快炒，不然维生素就会损失很多。

一般青菜加热到60 维生素开始被破坏，到70 破坏最严重，到80 以上破坏率反而下降，所以急火快炒能使烹饪温度快速达到80 以上。

择洗芹菜+丢掉叶子=损失大量营养很多人在吃芹菜时都习惯把芹菜叶丢掉，只吃芹菜梗，这种吃法是不科学的。

因为芹菜叶中营养成分要远远高于芹菜茎。

营养学家在对芹菜茎和叶片进行的13项营养成分测试中，发现芹菜叶片中有10项营养成分含量超过了茎。

其中，胡萝卜素含量超过88倍；维生素C的含量超过13倍；维生素B<sub>1</sub>的含量超过17倍；蛋白质超过11倍；钙超过2倍。

可见，芹菜叶片的营养价值的确不容忽视。

## <<饮食宜忌1888例>>

### 编辑推荐

《饮食宜忌1888例》：吃对，不吃错，科学搭配才营养。  
1280个常见饮食宜忌，300个食材功效性味分析。  
300道推荐食谱，8大体质饮食搜索。  
为你提供美味的家常菜式，给你的健康饮食保驾护航。

<<饮食宜忌1888例>>

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>