

<<日常饮食习惯宜忌>>

图书基本信息

书名：<<日常饮食习惯宜忌>>

13位ISBN编号：9787502357825

10位ISBN编号：7502357823

出版时间：2007-10

出版时间：科学技术文献出版社

作者：雷霞

页数：241

字数：182000

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>

<<日常饮食习惯宜忌>>

内容概要

错误的饮食习惯会吞噬我们的健康，我们要养成什么样的健康生活习惯？我们有哪些错误的饮食习惯？烹饪食物时我们的烹饪习惯是否正确？食物搭配有什么禁忌？这些饮食习惯的知识，本书一一为你解析，让你从行为、食物、器皿等诸多方面了解饮食全过程中的宜忌，形式简洁明了，知识点丰富实用，是伴你终生的饮食参考书。

从阅读本书开始，养成良好的饮食习惯，踏上自己的健康旅程。

<<日常饮食习惯宜忌>>

书籍目录

第1章 健康源于饮食习惯 健康从饮食习惯做起 中西方饮食习惯大PK 养成环保的饮食习惯 健康的饮食习惯最关键 良好的饮食习惯使你年轻第2章 不同人群饮食习惯宜忌 儿童饮食习惯宜忌 老年人饮食习惯宜忌 学生族饮食习惯宜忌 上班族饮食习惯宜忌 肥胖者饮食习惯宜忌 准妈妈饮食习惯宜忌 瑜伽族饮食习惯宜忌 手术后饮食习惯宜忌第3章 食物配善习惯宜忌 牛奶配膳宜忌 蛋类配膳宜忌 蔬菜配膳宜忌 水果配膳宜忌 水产品配膳宜忌 肉类配膳宜忌 饮品配膳宜忌 五谷杂粮配膳宜忌第4章 食物烹调习惯宜忌 烹饪方法宜忌 调味品的使用宜忌 蔬菜烹饪宜忌 肉类烹饪宜忌 水产品烹饪宜忌 杂粮烹饪宜忌第5章 食物与餐具宜忌第6章 饮食卫生习惯宜忌

<<日常饮食习惯宜忌>>

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>