

<<饮食宜忌与食物搭配综合大典>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌与食物搭配综合大典>>

13位ISBN编号：9787533539870

10位ISBN编号：7533539877

出版时间：2012-5

出版时间：福建科技出版社

作者：龚仆

页数：319

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>

<<饮食宜忌与食物搭配综合大典>>

内容概要

《饮食宜忌与食物搭配综合大典》针对普通人的日常生活，结合人们饮食习惯的实际情况，借鉴并利用养生学、医学和营养学的理论，用通俗易懂的语言，介绍了食物的最佳食用方法和食物搭配相关事项等知识，尤其注重讲解食物搭配宜忌内容，是目前内容较为切合人们对健康生活目标追求。

<<饮食宜忌与食物搭配综合大典>>

书籍目录

第一章 食物与食物的搭配宜忌

主食的饮食宜忌与营养搭配

了解主食

粮谷类食物也是蛋白质来源

人为什么要吃主食

糖尿病患者主食吃得越少越好吗

选择主食的四个原则

宴席上如何吃主食

带馅食品是主食吗

替代粮食的其他主食选择

主食“不主”坏处多

选对主食保护大肠

孕妈妈应重视主食

记忆力下降与主食吃得少有关

主食摄入不足，工作无力

不吃主食不等于减肥

宜先吃主食后吃菜

一天吃多少主食合适

主食粗细搭配营养又健康

常食细粮宜忌与搭配

大米

面粉

常食粗粮宜忌与搭配

糙米

黑米

糯米

小米

薏米

玉米

大麦

荞麦

燕麦

高粱米

黄豆

黑豆

红豆

绿豆

蚕豆

甘薯

南瓜

芋头

山药

土豆

蔬菜的饮食宜忌与营养搭配

了解蔬菜

<<饮食宜忌与食物搭配综合大典>>

多吃菜，少生病
选蔬菜，要"好色"
下锅前如何更好地处理蔬菜
每天吃多少蔬菜才够
讨厌吃某种蔬菜怎么办
避免长时间在冰箱内储藏蔬菜
烹调时如何减少营养素的流失
已经烹熟的蔬菜不可久存
水果不能代替蔬菜
维生素补充剂不能代替蔬菜
减肥者食用蔬菜秘诀
蔬菜生吃好还是熟吃好
蔬菜汁和鲜蔬菜哪个好
怎样处理蔬菜中的农药
腌菜腌到什么程度吃最好
不同体质的人需要吃不同类型的蔬菜
为什么要正确搭配蔬菜
孩子不爱吃蔬菜怎么办
常食蔬菜宜忌与搭配

菠菜
白萝卜
胡萝卜
大白菜
辣椒
芹菜
韭菜
油菜
圆白菜
黄瓜
苦瓜
冬瓜
丝瓜
马齿苋
苋菜
茼蒿
芥菜
香椿
荠菜
莲藕
莴笋
竹笋
茄子
平菇
香菇
银耳
茭白
空心菜

<<饮食宜忌与食物搭配综合大典>>

豆芽

豆腐

西红柿

洋葱

黑木耳

肉类的饮食宜忌与营养搭配

了解肉类

肉类食物的分类与特点

肉类中的营养素

每人每天应该吃多少肉

畜、禽、鱼的合理搭配

女性不能一味吃素食

老年人不宜忌讳肉食

应首选的是冷鲜肉

.....

第二章 保健食品的食用宜忌

第三章 中药与食物搭配宜忌

第四章 不同体质的饮食宜忌

第五章 四季养生饮食宜忌

第六章 特定人群的饮食宜忌

第七章 餐具的使用宜忌

<<饮食宜忌与食物搭配综合大典>>

编辑推荐

很多人都喜欢按照自己的喜好来选择食物。

其实，在饮食上还是应保证食物种类的多样化。

在搭配食物的时候，掌握食物之间是否适宜同时食用的知识，多了解食物之间的搭配宜忌，会对我们的生活有很大帮助。

龚仆编写的《饮食宜忌与食物搭配综合大典》告诉你饮食禁忌的基本知识。

<<饮食宜忌与食物搭配综合大典>>

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>