

<<饮食宜忌1001例>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌1001例>>

13位ISBN编号：9787542734457

10位ISBN编号：7542734458

出版时间：2006-6

出版时间：上海科学普及出版社

作者：快乐生活1001编委会

页数：255

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1001例>>

### 内容概要

饮食：民以食为天，吃的好喝的好身体才能好。

饮食宜忌：食物是最好的医药，它可以是治病良药，也可以是慢性毒药。

饮食宜忌1001例：为爱家的你准备的<sup>1</sup>家庭营养手册，让每个人都成为自己的家庭营养师。

这本书能教会你什么？

如何让食物的营养被充分的吸收？

如何避免食物相克带来的问题？

如何根据本质和实际需要选择、搭配适宜的食物？

《饮食宜忌1001例》都可以给你详细的解答，内容科学、实用，完全从读者角度出发，给你贴心的提示。

这本书设有什么栏目？

书中设有“相宜食物”、“相克食物”、“选购宜忌”、“烹调宜忌”、“食用宜忌”等栏目，告诉你生活中的宜忌问题。

“生活一点通”栏目，教给你一些美容、医疗方面简单又好用的小窍门、小方法。

这本书有什么特色？

除了全面实用的饮食宜忌问题，还根据实际需要加入了专家精心撰写的药膳、按摩小知识，可以给你最科学、实用的帮助。

<<饮食宜忌1001例>>

书籍目录

01 日常饮食宜忌白菜菠菜油菜芹菜茼蒿空心菜生菜苋菜芥蓝竹笋木耳菜韭菜韭黄圆白菜茭白绿豆芽黄豆芽蒜薹香椿芦荟蕨菜莼菜芥菜茼蒿豌豆茄子青椒菜花黄花菜番茄莲子萝卜胡萝卜土豆山药芋荠藕百合洋葱魔芋雪里蕻花生黄瓜冬瓜苦瓜丝瓜西葫芦南瓜香菇佛手瓜平菇金针菇鸡腿蘑口蘑.....

<<饮食宜忌1001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>