第一图书网, tushu007.com

<<食物益忌>>

图书基本信息

书名：<<食物益忌>>

13位ISBN编号：9787546402932

10位ISBN编号：754640293X

出版时间：2010-12

出版时间：成都时代出版社

作者：陆伟瑛

页数：89

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

内容概要

食物与食物的相宜相克　　懂得吃，还要懂得“相生”地吃。
食物如果搭配不当，轻则导致营养流失，重则会引起中毒。
全面搜罗日常食材中最具配伍功效的食材，提点你需要时刻提防的错误搭配，让你趋利避害。
　食物与中药的相宜相克　　中医素来强调“药补不如食补”，食物与中药的搭配相宜，能增强药效，不宜则会造成伤害。
怎么配？
怎么防？
营养医师告诉你。
　食物与西药的相宜相克　　西医用药素来需要忌口，日常用药时食物要挑着吃。
全面收集数十种西药与食物的相宜相克案例，让你科学用药、放心饮食，将疗效发挥到极致，杜绝不良反应发生。

书籍目录

肉——青椒猪排——芋头菠菜——猪肝红薯——牛肉茄子——狗肉鸡肉——栗子鸡肉——橘子鸡蛋——韭菜白菜——鸭肉西兰花——鹌鹑肉鹌鹑蛋——菠菜竹笋——鸽肉鲫鱼——木耳甲鱼——香菜香千——虾肉泥敏——豆腐香菇——豆腐黄花菜——黄瓜冬瓜——火腿青椒——苦瓜韭黄——平菇大枣——核桃枸杞——大枣猪肉——萝卜海带——排骨枸杞——猪肝羊肉——辣椒兔肉——青椒鸡肉——人参萝0、——鸡肉山药——鸭肉牛蒡——鸭肉鹌鹑肉——柠檬松子——鸽肉白菜——鲤鱼青椒——鳝鱼墨鱼——木耳虾肉——芹菜萝卜——豆腐木耳——海带冬瓜——海带南瓜——火腿圆白菜——辣椒鸡腿菇——竹笋栗子——大枣核桃——玉米猪肉——南瓜猪肚——豆芽牛肉——陈皮洋葱——羊肉松子——兔肉冬瓜——鸡肉黑芝麻——乌鸡鸭肉——芋头鸭肉——柠檬核桃——鹌鹑肉茄子——鸽肉醋——鲤鱼松子——鳝鱼鳕鱼——苹果圆白菜——虾肉海带——豆腐黄瓜——木耳丝瓜——毛豆豆角——土豆西红柿——苦瓜西兰花——平菇大枣——榛子花生——烧酒……

章节摘录

插图：

编辑推荐

《食物益忌相宜相克》：营养专家，健康管理师联手为你的健康把关，告诉你必须掌握的近600种日常食物。
与中西药物的宜忌搭配规则。

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