第一图书网, tushu007.com

<<四季饮食百宜百忌>>

图书基本信息

书名：<<四季饮食百宜百忌>>

13位ISBN编号：9787802222212

10位ISBN编号：7802222214

出版时间：2007-1

出版时间：7-80222

作者：张笑恒

页数：313

字数：280000

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

季节不同气候不同，对人体产生的影响不同，膳食所表现出的性能也不同，所以，选择相适应的饮食配餐，提高人体对季节变化的适应能力，进而提高人体免疫功能，都是至关重要的。
　本书以一年四季为主线，紧扣春、夏、秋、冬的更替和温、热、凉、寒的四季特点，突出了“应天顺时”养生保健这一中医理论。
文字通俗易懂，形式新颖，集实用性、知识性和趣味性于一体，对人们应时适季的养生保健具有指导意义，可读性极强。
希望它能成为你饮食养生的好帮手，带给你健康和幸福！

<<四季饮食百宜百忌>>

书籍目录

春季篇　春季饮食适宜　春季饮食宜多进补　春季滋补宜喝的四种药粥　三春宜多食的三种食物　春季宜多吃些野菜　春季吃菠菜营养最丰富　春季宜多吃糙米、蔬菜　春季出游宜多喝牛奶　春季宜食补　三春宜侧重的饮食　春季饮食宜甘平为主　春季饮食宜遵循的3原则　立春宜吃升发食物　春季宜常饮板蓝根　春季宜多吃的几种蔬菜　春季吃香椿宜先用开水烫　春季宜少吃酸多吃甜　春季宜喝胡椒猪肚汤　春季饮食餐前宜喝水　春季宜多吃猪血菠菜汤　春季宜多食桃花　春天宜吃大蒜　春季宜喝葱豉豆腐汤　春天去火排毒宜多吃菠菜　春季宜饮食养肝　春季宜多食韭菜　春季宜吃苦味的食物　春季宜常喝小米粥　春天宜多吃预防感冒的食物　春季吃柑橘宜吃橘络　春季食补宜多饮骨头汤　春季宜吃春笋　春季宜吃芹菜　春季宜吃辣椒叶　春季宜生吃卷心菜　春季吃鱼宜吃鱼眼鱼鳞　春季豆腐宜和鱼同吃　春季宜多吃蜂蜜　春季宜多食椿菜　春季宜适当吃葱　春季宜多吃冬瓜　春季宜常饮玫瑰花水　春季宜食用西兰花　春季宜适量饮红酒　春季食肉宜与大蒜搭配　春季食疗宜吃花菜　春季宜多吃芽菜　春季饮食禁忌　春季忌吃霉变甘蔗　春季忌多吃大蒜　春季少儿忌多吃冷饮　春季忌绿茶和枸杞同饮　春季夜晚忌多喝茶水　春季忌食的五大蔬果　春季忌吃未成熟的番茄　春季忌多吃笋　春季敏感型的人忌吃春笋　春季忌多食辛辣的食物　春季忌多吃鸡蛋　春季忌多吃糯米　春季忌多喝饮料　春季高龄人忌吃生冷食物　春季忌喝新茶过多　春季吃田螺的禁忌　春季喝水五忌　春季吃樱桃的禁忌　春季吃蘑菇的禁忌　春季喝茶的禁忌　春季吃鱼的禁忌　春季食用豆腐的禁忌　春季食用菠菜的禁忌　春季特定人群吃菠菜的禁忌　春季吃香椿的禁忌　春季食用韭菜的禁忌　春季食用野菜的禁忌　春季儿童忌食用蚕豆　春季食用绿豆芽的禁忌　春季贫血者忌用蛋黄补　春季喝鸡汤的禁忌　春季特定人群食鱼的禁忌　春季食用香椿的禁忌　春季哮喘患者忌食用荠菜　春季食用马齿苋的禁忌　春季食用樱桃的禁忌　春季忌多吃海鲜　春季饮食进餐时忌喝果汁　春季早餐忌只吃粥和蛋类　夏季篇秋季篇冬季篇

第一图书网, tushu007.com

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