

<<健康饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<健康饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787200065701

10位ISBN编号：7200065706

出版时间：2006-9

出版单位：北京出版社

作者：汉竹

页数：155

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>

<<健康饮食宜忌>>

内容概要

这里有八大类别、140种对健康最重要的食物。

这里有食物与食物、食物与药物、食物与人群的相宜相忌关系。

本书将常吃却错误的食物搭配一网打尽，本书将现代人日常的保健知识与健康生活的最新资讯融为一体。

无微不至地关怀帮助您从此告别饮食习惯误区，为您提供最倾心的美食享受。

另外，本书编排简洁，易于检索，方便您的查阅。

一书在手，健康轻松拥有！

<<健康饮食宜忌>>

书籍目录

谷米 黑米 小米 玉米 薏米 粳米 糯米 小麦 大麦 燕麦 荞麦豆类及豆制品 黄豆 豆腐
 豌豆 绿豆 红小豆 豇豆 芸豆 蚕豆 豆浆 黑豆肉类 猪肉 排骨 鸡肉 野鸡肉 乌鸡肉
 蛙肉 / 牛蛙 鹌鹑肉 / 蛋 牛肉 羊肉 狗肉 鸭肉 鹅肉 驴肉 鸽肉 兔肉 蛇肉 动物肝
 动物肚 蜗牛肉 火腿蔬菜类 土豆 黄瓜 冬瓜 南瓜 苦瓜 茄子 青椒 丝瓜 西葫芦 西红
 柿 扁豆 大白菜 / 小白菜 圆白菜 油菜 菠菜 苋菜 芥蓝 韭菜 蕨菜 茼蒿 空心菜 木耳
 菜 黄豆芽 / 绿豆芽 菜花 / 西兰花 芹菜 竹笋 洋葱 藕 山药 百合 魔芋 茭白 香菇 草
 菇 平菇 猴头菇 黑木耳 银耳水产品类 鲫鱼 鲤鱼 草鱼 鲈鱼 鲑鱼 鲢鱼 鳙鱼 带鱼
 黄鱼 三文鱼 鳕鱼 鲍鱼 鱿鱼 鲨鱼 / 鱼翅 鳗鱼 海参 海蜇 紫菜 海带 虾 螃蟹 蛤蜊
 田螺 甲鱼瓜果类 西瓜 哈密瓜 木瓜 苹果 香蕉 葡萄 橘子 荔枝 橙子 李子 桂圆
 芒果 菠萝 山楂 椰子 枣 饮品类 牛奶 酸奶 冰淇淋 红茶 绿茶 啤酒 白酒 咖啡调料类
 花椒 大茴 桂皮 芥末 酱油 醋 辣椒 葱 大蒜 姜附录 常见疾病与食物相克表

<<健康饮食宜忌>>

编辑推荐

《健康饮食宜忌》由北京出版社出版。

<<健康饮食宜忌>>

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>