第一图书网, tushu007.com

<<新编饮食宜忌随手查>>

图书基本信息

书名：<<新编饮食宜忌随手查>>

13位ISBN编号：9787506468725

10位ISBN编号：7506468727

出版时间：2012-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：生活彩书堂编委会

页数：223

字数：200000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

饮食有宜忌，吃对食物才能不生病；健康需维护，活到天年不再是梦想。
这本生活必备的宜忌查询读本，必将成为您生活的好帮手。
　　饮食宜与忌，健康随手知。

<<新编饮食宜忌随手查>>

书籍目录

第一章　饮食宜忌基础知识补充站　饮食与身体健康息息相关　　合理膳食，预防疾病　　调和气血，滋补养生　　养心安神，延年益寿　　调理脏腑，美容养颜　饮食宜“和”忌“偏”　　宜“和”忌“偏”的历史渊源　　我们应当如何做才能确保“和”远离“偏”　食物的四性、五味与五色　食物的四性　　食物的五味　　食物的五色　　五味与五脏的关系　不同体质者的饮食宜忌　　热性体质自我测试　　寒性体质自我测试　　实性体质自我测试　　虚性体质自我测试第二章　常见食物的饮食宜忌　蔬菜类　　茄子　　苦瓜　　土豆　　白菜　　韭菜　　芦笋　　黄瓜　　菠菜　　芹菜　　香菜　　西红柿　　胡萝卜　　白萝卜　　南瓜　　冬瓜　　莴笋　　丝瓜　　莲藕　　油菜　　菜花　　洋葱　　生菜　　青椒　　……第三章　吃对食物缓解常见病第四章　特殊工作者及不同人群的追念宜忌第五章　爱美人士必须遵循的饮食宜忌第六章　四季养生中应注意的饮食宜忌第七章　食物与药物的黄金搭配＆禁忌搭配附录一　日常就餐禁忌附录二　生活饮食习惯禁忌附录三　饮食器具与食物搭配禁忌附录四　日常营养素补充宜忌

章节摘录

插图：

编辑推荐

《新编饮食宜忌随手查》由中国纺织出版社出版。

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