

<<肉食类饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<肉食类饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787501950829

10位ISBN编号：7501950822

出版时间：2005-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：吕丽红

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>

## <<肉食类饮食宜忌>>

### 内容概要

本书介绍了猪肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鹌鹑、鲫鱼、鲤鱼、鲈鱼等畜肉类、禽肉类、水产类等35种肉类饮食的基本知识和菜谱。

## <<肉食类饮食宜忌>>

### 书籍目录

畜肉类猪肉百肉之基 / 6猪排家常补钙方 / 10猪肝补肝明目 / 12猪血老年人的最佳食品 / 14猪腰以肾补肾 / 16猪肚就这样保护我们的胃 / 18猪蹄美容熊掌 / 20牛肉“肉中骄子” / 22牛蹄筋皮肤也要“吃” / 24羊肉肉中参，食中宝 / 26羊肝含维生素A之最 / 28狗肉补肾壮阳第一品 / 30兔肉荤中之素 / 32禽肉类鸡肉大众滋补方 / 36鸡蛋自然界中最优良的蛋白质 / 40鸭肉最健康的脂肪 / 42鹅肉喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽 / 44鹌鹑要吃飞禽，还数鹌鹑 / 46水产类鲫鱼百无禁忌是鲫鱼 / 50草鱼四大家鱼之首 / 52鲤鱼准妈妈菜单 / 54黄鱼为体质虚弱的人服务 / 56鲈鱼补肝肾不足 / 58鳝鱼食物中的眼药 / 60泥鳅“水中人参” / 62甲鱼壮阳补阴是大补 / 64虾类最健康的减肥药 / 66虾皮含钙之王 / 68螃蟹高蛋白将军 / 70螺明目、治痔疮、去狐臭 / 72蛤蜊“天下第一鲜” / 74海参活人参 / 76鱿鱼含硒最丰富的食物 / 78带鱼高脂肪健康鱼 / 80章鱼最聪明的动物 / 82

<<肉食类饮食宜忌>>

章节摘录

插图

## <<肉食类饮食宜忌>>

### 媒体关注与评论

书评了解35种肉类饮食宜忌，远离健康杀手。  
为都市白领提供最倾心的美食享受。

## <<肉食类饮食宜忌>>

### 编辑推荐

饮食的学问还真多呢：哪些食物什么时候才能吃，什么时候不能吃，哪些食物搭配更有营养，哪些是绝对不能搭配在一起的……通过阅读本书，你将通晓35种最常见的肉类饮食宜忌，让你远离健康杀手。

<<肉食类饮食宜忌>>

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>