

<<食物相宜相克2000例>>

图书基本信息

书名：<<食物相宜相克2000例>>

13位ISBN编号：9787501974146

10位ISBN编号：7501974144

出版时间：2010-2

出版时间：轻工

作者：胡敏 编

页数：207

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>

## <<食物相宜相克2000例>>

### 内容概要

每个人都喜欢吃，不等于每个人都会吃。

吃得舒服，不等于吃得合理。

既要会吃，又要吃得舒服，你就要明白哪些食物不可以放在一起吃，哪些食物可以放在一起吃。

如果你对这些不重视，单纯从个人的口味、爱好出发，长期吃相克的食物，就会影响健康。

这是一本关于介绍“食物相宜相克”的专著。

全书共分3章，内容包括：食物与食物的相宜相克；疾病与食物的相宜相克；药物与食物的相宜相克等。

## <<食物相宜相克2000例>>

### 作者简介

胡敏，拥有深厚的营养与食品安全专业背景，系统的营养学知识，并在中西医学和生物学领域也有较深入的研究，秉持科学和紧密联系实际的原则，多年从事与营养学相关工作，并积累了丰富的经验，在行业内有一较深厚的资历。

致力于促进大众健康，曾多次接受专业健康网站专访，

<<食物相宜相克2000例>>

书籍目录

第1章 食物与食物的相宜相克 蔬菜 白菜 生菜 小白菜 菠菜 苋菜 芥菜 油菜 茼蒿 香菜 芹菜 空心菜 木耳菜 蕨菜 西蓝花 四季豆 甜椒 韭菜 菜 青蒜 芥蓝 西红柿 茄子 青椒 黄瓜 丝瓜 西葫芦 洋葱 菜花 圆白菜 土豆 豆角 豇豆 冬瓜 苦瓜 南瓜 胡萝卜 白萝卜 山药 豆芽 豌豆 香椿 黄花菜 竹笋 芦笋 莴笋 莲藕 百合 茭白 芋头 香菇 平菇 草菇 金针菇 口蘑 鸡腿菇 猴头菇 木耳 银耳 果品 苹果 李子 桃子 猕猴桃 芒果 菠萝 柠檬 梨 荔枝 葡萄 山楂 樱桃 桃 草莓 杨梅 香蕉 枇杷 火龙果 西瓜 哈密瓜 木瓜 香瓜 橙子 柑橘 柚子 杨桃 山竹 柿子 椰子 红枣 桑葚 橄榄 番石榴 甘蔗 松子 杏仁 核桃 板栗 花生 腰果 开心果 白果 桂圆 莲子 葵花子 五谷杂粮 小米 粳米 糯米 玉米 薏米 燕麦 荞麦 小麦 大麦 面包 面条 黄豆 黑豆 绿豆 红小豆 花豆 蚕豆 豆腐 腐竹 豆腐干 红薯 芝麻 畜禽蛋 猪肉 猪蹄 猪排 猪肝 猪心 猪肚 牛肉 兔肉 驴肉 羊肉 狗肉 蛇肉 鸡肉 鸽子肉 乌鸡肉 鸭肉 鹅肉 蛙肉 鸡蛋 鸭蛋 鹌鹑蛋 火腿 香肠 水产类 鲤鱼 鲢鱼 草鱼 平鱼 武昌鱼 带鱼 鳊鱼 鲫鱼 罗非鱼 黄鱼 鲈鱼 三文鱼 鳙鱼 鲇鱼 虾 甲鱼 鱿鱼 牡蛎 鳗鱼 蛤蜊 田螺 螃蟹 海蜇 海参 紫菜 海带 饮品和调料 牛奶 酸奶 豆浆 蜂蜜 可乐 冰淇淋 奶酪 红茶 绿茶 咖啡 啤酒 红酒 烧酒 白酒 葱 花椒 辣椒 姜 胡椒 大料 肉桂 大蒜 芥末 咖喱 红糖 白糖 醋 酱油

第2章 疾病与食物的相宜相克第3章 药物与食物的相宜相克附录：食物养生功效一览表

<<食物相宜相克2000例>>

章节摘录

插图：

<<食物相宜相克2000例>>

编辑推荐

《食物相宜相克2000例》：不可不知的饮食搭配法则完全揭示。

<<食物相宜相克2000例>>

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>