

<<食物碰碰车>>

图书基本信息

书名：<<食物碰碰车>>

13位ISBN编号：9787504853592

10位ISBN编号：7504853593

出版时间：2011-1

出版时间：农村读物出版社

作者：韩磊，双福 主编

页数：264

字数：230000

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>

<<食物碰碰车>>

内容概要

《食物碰碰车——食物相宜相克全解》由韩磊、双福主编，主要介绍了日常食物之间的相宜相克，食物与季节的相宜相克，特定人群饮食的相宜相克，食物与常见病和常用药物的相宜相克等内容，分门别类，为你答疑解惑！

<<食物碰碰车>>

书籍目录

第一章科学饮食及营养搭配

健康饮食——不生病的智慧

解读食物营养学

正解饮食相宜相克

第二章日常食材的相宜相克

蔬菜类

白菜

百合

菠菜

菜花

葱

冬瓜

番茄

甘蓝

黄瓜

胡萝卜

韭菜

荠菜

姜

芹菜

辣椒

萝卜

南瓜

茄子

蒜

莴笋

竹笋

菌菇类

金针菇

木耳

平菇

香菇

银耳

豆类

扁豆

蚕豆

豆腐及各种豆制品

豆浆

黄豆

红豆

绿豆

豌豆

畜禽类

狗肉

鸽子肉

<<食物碰碰车>>

鸡肉
牛肉
兔肉
羊肉
鸭肉
猪肉
猪肝
海鲜类
鳖
贝类
海参
鲫鱼
鲤鱼
螺类
螃蟹
鳝鱼
虾
水果/干果类
白果
柑橘
核桃
花生
栗子
莲子
李子
梨
梅子
松子
山楂
柿子
甜瓜
西瓜
蛋奶类
鸡蛋
牛奶
奶酪
皮蛋
酸奶
饮品类与调味品
白糖
茶
醋
蜂蜜
红糖
酒
酱
酱油

<<食物碰碰车>>

咖啡
味精
粮油类
动物油
大米
面粉
小米
玉米
第三章食物与食具
铁质食具
不锈钢食具
塑料食具
陶瓷食具
沙锅
铝制食具
铜质食具
锡制食具
漆器食具
第四章食物与常见病症
便秘
痤疮
腹泻
感冒
肝炎
肝硬化
高血压
高脂血症
贫血
失眠
糖尿病
胃炎
脂肪肝
第五章食物与季节
春季
夏季
秋季
冬季
附录食物中毒及解救法
食物中毒的表现
食物中毒的解救
食物中毒的预防
索引
经典食材搭配
和常见食材相克

<<食物碰碰车>>

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>