第一图书网, tushu007.com

<<餐桌上的发物与忌口>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的发物与忌口>>

13位ISBN编号：9787532389353

10位ISBN编号：7532389359

出版时间：2007-9

出版时间：上海科学技术出版社

作者：张湖德，张玉苹　主编

页数：178

字数：120000

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

本书对老百姓口耳相传的“发物”与“忌口”进行科学的评述。
主要分五部分：在“认识发物”的基础上，列举介绍日常生活中的54种“发物食物”，还对58种“常见病饮食宜忌”、9种“体质饮食宜忌”与4种“四季饮食宜忌”作了详细介绍。
内容丰富实用，可供广大食疗爱好者、患常见病者及其家属阅读，也可供广大社区、临床、科研工作者参考。

第一图书网, tushu007.com

<<餐桌上的发物与忌口>>

书籍目录

一、认识发物 （一）发物概述 （二）发物分类 （三）粮食类发物举例 （四）肉类及水产类发物举例 （五）蔬菜类发物举例 （六）水果类发物举例二、发物食物 （一）助热发物 （二）动风发物 （三）助湿发物 （四）发冷积发物 （五）动血发物 （六）滞气发物三、常见病饮食宜忌四、体质饮食宜忌 （一）体质的形成原因 （二）体质的分类五、四季饮食宜忌 （一）春季饮食宜忌 （二）夏季饮食宜忌 （三）秋季饮食宜忌 （四）冬季饮食宜忌

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