

<<饮食相宜与相克速查手册>>

图书基本信息

书名：<<饮食相宜与相克速查手册>>

13位ISBN编号：9787535645272

10位ISBN编号：7535645275

出版时间：2011-8

出版时间：湖南美术

作者：胡维勤

页数：384

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>

<<饮食相宜与相克速查手册>>

内容概要

本书是由中国著名医学科学家胡维勤主编的《饮食相宜与相克速查手册》(精华版)。

《饮食相宜与相克速查手册》的内容提要如下：精选111种最常见食物：详细分析性味，解析其营养成分与功效，拓展食物选购、储存、烹调知识。

分类解析1000余组食物搭配宜忌。

完整分析51种居家常见病饮食宜忌：揭示最佳食疗组合与禁忌搭配，拓展常见病发病原因与病症表现等知识，总结生活宜忌与保健常识；详细陈述36种中西药物饮食宜忌：解析药物功效与选购、储存要诀，介绍相宜黄金搭档与相克禁忌组合；悉心指导12种人群饮食宜忌：宜食、忌食一看便吃。

<<饮食相宜与相克速查手册>>

书籍目录

日常食物相宜与相克

蔬菜类

白菜

见采

芥蓝

小白菜

包菜

菠菜

生菜

油菜

空心菜

芹菜

花菜

黄花菜

韭菜

雪里蕻

姜

葱

蒜

茭白

南瓜

冬瓜

苦瓜

丝瓜

黄瓜

西红柿

西葫芦

绿豆芽

白萝卜

胡萝卜

洋葱

茄子

辣椒

竹笋

芦笋

莴笋

山药

土豆

芋头

莲藕

.....

药物与食物相宜相克

特定人群饮食相宜相克

常见病症饮食相宜相克

<<饮食相宜与相克速查手册>>

编辑推荐

《饮食相宜与相克速查手册》编辑推荐：搭配不同，功效大相径庭；吃得合理，吃的健康，科学指导饮食，关心您和家人健康。

<<饮食相宜与相克速查手册>>

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>