

<<食物营养素图解手册>>

图书基本信息

书名：<<食物营养素图解手册>>

13位ISBN编号：9787536051379

10位ISBN编号：7536051379

出版时间：2008-1

出版时间：花城

作者：吴建隆

页数：221

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>

<<食物营养素图解手册>>

内容概要

温热性食物，凉寒性食物，平性食物，100种日常食材，400则养生大补贴，让你吃对食物永远健康。

哪一种食物该多吃？

哪一种食物该避免？

哪一种食物才适合我们的体质？

不同的食物属性，有不同的食用原则：性平的食物一年四季都可食用；性温的食物除夏季应当少食用外，其他季节都可食用；性凉的食物夏季可经常食用，其他季节如要食用须配合性温的食物一起吃；寒性的食物尽量少吃，如要食用必须加辣椒、花椒、生姜等性温的食物一起吃。

<<食物营养素图解手册>>

书籍目录

【前言】食物也有个性，你吃对了吗？

PART 1 谁适合吃温热性食物？

辣椒 芥末 鳝鱼 带鱼 龙虾 鲢鱼 草鱼 海参 虾子 牛肉 羊肉 鸡肝 猪肚 猪肝 淡菜 韭菜 芥菜 大蒜 葱 生姜 红砂糖 龙眼 栗子 椰子 樱桃 杨梅 荔枝 乌梅 金桔 山楂 番石榴 洋葱 香菜 糯米 醋 紫苏 九层塔 南瓜 羊奶

PART 2 谁适合吃平性食物？
乌贼（墨鱼） 红豆 花生 甜椒（青椒） 四季豆 高丽菜 香菇 菠萝 杨桃 木瓜 桑葚 甘蔗 金针菇 柠檬 山药 莲子 薏苡仁 茼蒿菜 玉米 苹果 花椰菜 鲫鱼 鹌鹑蛋 鲈鱼 鸡蛋 鱿鱼 牡蛎 猪肉 黄豆 金针菜 牛奶 鸡

PART 3 谁适合吃凉性食物？
菠菜 橘子 萝卜 草莓 枇杷 芒果 石榴 莴苣 苋菜 冬瓜 丝瓜 茄子 红凤菜 柳丁（橙） 黄豆芽 黄豆芽

PART 4 谁适合吃寒性食物？
空心菜 西瓜 竹笋 柿子 鸭肉 苦瓜 柚子 海带 绿豆 番茄 水梨 藕

<<食物营养素图解手册>>

章节摘录

插图：

<<食物营养素图解手册>>

编辑推荐

《食物营养素图解手册》让你了解每一种食物的属性，自然能吃出健康，让身体零负担。

哪一种食物该多吃？

哪一种食物该避免？

哪一种食物才适合我们的体质？

不同的食物属性，有不同的食用原则。

温热性食物，凉寒性食物，平性食物，100种日常食材，400则养生大补贴，让你吃对食物永远健康。

<<食物营养素图解手册>>

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>