

<<饮食宜忌600例>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌600例>>

13位ISBN编号：9787536681682

10位ISBN编号：7536681682

出版时间：2006-11

出版时间：重庆出版社

作者：营养百味编委会

页数：95

字数：25000

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>

<<饮食宜忌600例>>

内容概要

科学、专业的食物专题讲解；全面、准确的营养成分数据；营养、可口的经典菜例，步进式的图文解说；专家编写，名厨主理；内容全面，图片靓丽，装帧精美，价格低廉。

“营养百味”是一套关心我们的饮食和健康的营养读物。

本书为系列之一，告诉你饮食宜忌600例，让你成为自己的家庭营养师！

还有“贴心小提示”告诉你健康饮食生活的小窍门！

科学养生，合理饮食，健康快乐每一天！

<<饮食宜忌600例>>

书籍目录

日常饮食宜忌 白菜 油菜 芹菜 菠菜 圆白菜 莴苣 空心菜 生菜 苋菜 芥蓝 芦笋 竹笋
韭菜 茭白 绿豆芽 香椿 莼菜 番茄 豌豆 茄子 青椒 菜花 萝卜 胡萝卜 土豆 山药
藕 洋葱 黄瓜 苦瓜 南瓜 香菇 口蘑 木耳 银耳 紫菜 海带 猪肉 牛肉 羊肉 鸡肉
鸭肉 鲤鱼 鲫鱼 武昌鱼 鲑鱼 带鱼 黄鱼 虾 蛤蜊 糯米 黑米 大米 玉米 小米 小
麦 薏米 绿豆 黄豆 豆腐常见病症饮食宜忌 感冒 咳嗽 哮喘 贫血 便秘 泄泻 胃病 近
视眼 鼻炎 咽炎 口臭 高血压 低血压 糖尿病 高血脂 尿路结石 失眠 冠心病 更年期综
合征 痛经 月经不调 养生美容饮食宜忌 补益气血 健脑益智 美容驻颜 丰胸美体 乌发护发
减肥瘦身 抗衰益寿 滋阴壮阳 开胃消食 消除疲劳 防癌抗癌 减压怡情四季养生饮食宜忌 春
季养生 夏季养生 秋季养生 冬季养生

<<饮食宜忌600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>