

《饮食宜忌与食物搭配一本全》

图书基本信息

书名：《饮食宜忌与食物搭配一本全》

13位ISBN编号：9787530877562

10位ISBN编号：7530877569

出版时间：2013-3

出版社：孙志慧 天津科技 (2013-03出版)

作者：孙志慧

页数：470

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《饮食宜忌与食物搭配一本全》

内容概要

本书针对我们的日常生活，结合人们饮食习惯的实际情况，借鉴并利用养生学、医学和营养学的理论，用通俗易懂的语言，介绍了食物的最佳食用方法和食物搭配相关事项等知识，尤其注重讲解食物搭配宜忌知识，科学指导我们选对食物，并进行科学搭配。

《饮食宜忌与食物搭配一本全》

书籍目录

第一章饮食宜忌理论食物的特性药食同源之说食物的四气五味食物归经和升降沉浮以脏补脏说食物的相克与相宜发物忌口食物的科学配伍饮食养生要顺应季节第二章日常食物饮食宜忌蔬菜类饮食宜忌菠菜油菜芹菜包菜生菜蕨菜苋菜芥菜莼菜空心菜薤白韭菜芥蓝……

《饮食宜忌与食物搭配一本全》

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:www.tushu111.com