

# 《图说饮食忌口》

## 图书基本信息

书名：《图说饮食忌口》

13位ISBN编号：9787806665480

10位ISBN编号：780666548X

出版时间：2006-1

出版社：广西科学技术出版社

作者：陆善旦

页数：36

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](http://www.tushu111.com)

# 《图说饮食忌口》

## 内容概要

- 这是一本由权威营养专家撰写的健康饮食指南。
    - 提供了安全饮食最可靠、最全面的专业指导。
    - 方便您快捷地掌握各类饮食禁忌，有效地预防和治疗疾病。
- 聪明地饮食，健康地生活！

# 《图说饮食忌口》

## 书籍目录

一、蔬菜类（一）叶菜类大白菜马齿苋冬寒菜（冬葵、葵菜）芥菜芹菜（旱芹、药芹）苋菜苦苣菜油菜菠菜韭菜茼蒿莙荬菜（红甜菜、牛皮菜）蕹菜（空心菜、藤藤菜）生菜紫苏落葵（藤菜、木耳菜）西洋菜（二）花菜类花椰菜（菜花、花菜）鲜金针菜（鲜黄花菜）（三）根茎菜类仙人掌百合竹笋茭蓝洋葱慈姑茭白（茭笋）茼蒿魔芋芋头甘薯（红薯、番薯、红苕、白薯）马铃薯（土豆、地蛋）莲藕山药（薯蓣）豆薯（凉薯、地瓜）牛蒡根芜菁（大头菜）蕤（藟头）石刁柏（芦笋）萝卜胡萝卜香椿（四）瓜茄菜类冬瓜南瓜辣椒苦瓜越瓜（梢瓜）黄瓜瓠瓜佛手瓜丝瓜茄子蕃茄（西红柿）（五）豆菜类（六）菌藻菜类二、果品类（一）水果类（二）干果类三、动物类（一）禽畜蛋类（二）水产类四、副食品类（一）作料类（二）饮料类

章节摘录

插图

# 《图说饮食忌口》

## 媒体关注与评论

书评日常生活最常见的四大类十二小类，200多种食物的性味差异，常见病症的饮食禁忌，信息丰富，携带方便，科学实用的浓缩小锦囊。

# 《图说饮食忌口》

## 编辑推荐

· 这是一本由权威营养专家撰写的健康饮食指南。 · 提供了安全饮食最可靠、最全面的专业指导。  
· 方便您快捷地掌握各类饮食禁忌，有效地预防和治疗疾病。 聪明地饮食，健康地生活！

# 《图说饮食忌口》

## 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](http://www.tushu111.com)