

《新编饮食宜忌速查2000例》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年06月01日

开本：12开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506456203

丛书名：美食好管家系列

编辑推荐

方便查找的饮食指导方案，全面实用的饮食宜忌常识，科学权威的膳食指南。

本书*值得推荐之处——

相宜食材搭配家常菜

家常菜搭配中的常见错误

常见食物饮食宜忌

常见疾病与不适的饮食宜忌

饮食常识与习惯宜忌

不同人群饮食宜忌

让身体更健康的饮食宜忌

谨防美丽雷区的饮食宜忌

食物与药物搭配宜忌

四季养生饮食宜忌

作者简介

马方，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员，北京卫校学术委员会主任委员，中国医师协会营养医师专业委员会第一届筹委会主任，中国烹饪协会营养执委，美食专业委员会理事，北京烹饪协会理事。1987年毕业于北京大学医学部公共

目录

第一章 家常菜相宜搭配与相克搭配解析

相宜食材，营养加倍——推荐32款相宜食材搭配家常菜

家常菜搭配中的常见错误——12款相克食材搭配家常菜

第二章 常见食物饮食宜忌

蔬菜类

畜禽蛋类

水产类

菌菇类

干果类

五谷类

豆类

调料及饮品类

第三章 常见疾病与不适的饮食宜忌

血液及心血管疾病

呼吸系统疾病

消化系统疾病

肝胆病变

肛肠疾病

代谢性疾病

骨科疾病

皮肤科疾病

五官科疾病

男性疾病

妇科疾病

亚健康状态

第四章 饮食常识与习惯宜忌

第五章 不同人群饮食宜忌

第六章 让身体更健康的饮食宜忌

第七章 谨防美丽雷区的饮食宜忌

第八章 食物与药物搭配宜忌

第九章 四季养生饮食宜忌

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