

# 《食物相宜相克速查图典》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787229087227

## 编辑推荐

### 《食物相宜相克速查图典》

1. 《食物相宜相克速查图典》由北京大学深圳医院营养医师孙晶丹集18年临床经验编撰而成。
2. 《食物相宜相克速查图典》内容通俗全面，既讲述了200多种日常食材和几十种药材的搭配宜忌，又讲述了这些日常食材的适用量、选购方法、保存方法、营养功效、适用人群、烹饪宜忌。
3. 《食物相宜相克速查图典》印制精美，书中不仅有海量图片，还有丰富的文字信息。

## 内容简介

### 《食物相宜相克速查图典》

饮食科学合理、食物搭配恰当，才有利于人体保持健康。所以每位烹饪者都应掌握全方位的饮食宜忌知识，了解相应的食物搭配方面相宜相克常识，树立科学健康的饮食概念。

《食物相宜相克速查图典》一书介绍了日常食材搭配宜忌、四季饮食宜忌、不同人群饮食宜忌、常见病症饮食宜忌等知识，着重讲述了200多种日常食材和几十种药材的搭配宜忌。读者通过本书可以了解这些日常食材的适用量、选购方法、保存方法、营养功效、适用人群、烹饪宜忌，以及与其他食材搭配的宜忌知识。全面掌握各种食材的宜忌知识，并依据个人体质、年龄、季节、疾病等情况合理搭配，让您在日常饮食保健中运用自如，增强自身免疫力，抵御各种疾病。

## 作者简介

孙晶丹

北京大学深圳医院营养师，国际药膳师  
美国功能医学实验室健康管理师  
台湾工业技术研究院功能医学健康管理师讲师  
深圳市健康教育讲师团资深专家  
深圳市保健科技学会常务理事兼副秘书长  
深圳市健康教育与健康促进协会营养专业委员会副主任委员  
深圳市保健协会健康管理专业委员会副主任委员兼秘书长 孙晶丹  
北京大学深圳医院营养师，国际药膳师 美国功能医学实验室健康管理师  
台湾工业技术研究院功能医学健康管理师讲师 深圳市健康教育讲师团资深专家  
深圳市保健科技学会常务理事兼副秘书长  
深圳市健康教育与健康促进协会营养专业委员会副主任委员  
深圳市保健协会健康管理专业委员会副主任委员兼秘书长 从事临床营养、学生营养工作  
20年，作为营养专家，主持深圳市公共营养健康教育300余场，培训学生1000多人，为多  
家知名企业，大、中、小学及幼儿园担任营养指导。曾多次接受深圳电视台、深圳广播  
电台、深圳特区报、南方都市报等多家媒体的咨询和采访。

[显示全部信息](#)

## 目录

???

- ???????
- ???????
- ??
- ??
- ??
- ??
- ???
- ??
- ???????

???????

- ??
- ??
- ??
- ??

?????????

- ??
- ?????
- ??

??

??

??

???    ?????????

???

???

??

??

???

??

???

???

??

???

??

??

???

???

???    ???????????

???    ?????????

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)