

《新编饮食宜忌与实用搭配速查手册(1000余组食物搭配宜忌；100余种家庭常用食材的健康常识；附送100道健康家常菜谱。)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122176172

## 编辑推荐

以速查为主要特色，饮食宜忌\*实用工具书。

从实际生活中\*需要的内容出发，精选100余种常见食物，解析其营养成分、保健功效、季节宜忌、人群宜忌、病症宜忌、食材宜忌等，一读即懂；每种食材的宜忌搭配，一目了然。

## 内容简介

本书从实际生活中最需要的内容出发，精选出百余种常见食材，解析其营养成分、保健功效、季节宜忌、人群宜忌、病症宜忌、食材宜忌等，一读即懂；图示1000余组食物搭配宜忌，一看便知；更囊括食物的选购、清洗、储存、烹饪等实用小贴士和示范菜肴做法，超级实用。

附录贴心说明食物中毒及解救法和相宜的饮食好习惯。

## 作者简介

杨红

青岛市海慈医疗集团营养科副主任，青岛市药膳研究会秘书长，山东省营养学会临床营养专业委员会委员。

## 目录

Part 1 家常蔬菜篇

02白菜

04百合

06菠菜

08荸荠

10菜花

12葱

14冬瓜

16番茄

18甘蓝

20黄瓜

22胡萝卜

24红薯

26韭菜

02白菜

06菠菜

10菜花

14冬瓜

18甘蓝

22胡萝卜

26韭菜

30辣椒

34南瓜

38竹笋

42苦瓜

46姜

50芥菜

54荠菜

58山药

62丝瓜

66土豆

70香菜

74洋葱

80鸭肉

84牛肉

88羊肉

92猪肉

98草鱼

102蛤蜊

106海带

110黄鱼

114鲤鱼

118鲈鱼

122牡蛎

126青鱼

130鳊鱼

134鳕鱼

138紫菜

142草菇

146口蘑

150平菇

154银耳

158奶酪

162鸡蛋

## Part 5 家常五谷、豆类篇

170面粉

174玉米

178红豆

182豌豆

186豆苗

190黄豆芽

194豆腐

198白果

202核桃

206栗子

210梨

214苹果

218芝麻

222党参

226阿胶

230枸杞子

234田七

附录

247相宜的饮食好习惯

[显示全部信息](#)

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)