

《餐桌上发物与忌口》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年09月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787532389353

丛书名：绿色餐桌系列

内容简介

本书对老百姓口耳相传的“发物”与“忌口”进行科学的评述。主要分五部分：在“认识发物”的基础上，列举介绍日常生活中的54种“发物食物”，还对58种“常见病饮食宜忌”、9种“体质饮食宜忌”与4种“四季饮食宜忌”作了详细介绍。内容丰富实用，可供广大食疗爱好者、患常见病者及其家属阅读，也可供广大社区、临床、科研工作者参考。

目录

一、认识发物

- (一) 发物概述
- (二) 发物分类
- (三) 粮食类发物举例
- (四) 肉类及水产类发物举例
- (五) 蔬菜类发物举例
- (六) 水果类发物举例

二、发物食物

- (一) 助热发物
- (二) 动风发物
- (三) 助湿发物
- (四) 发冷积发物
- (五) 动血发物
- (六) 滞气发物

三、常见病饮食宜忌

四、体质饮食宜忌

- (一) 体质的形成原因
- (二) 体质的分类

五、四季饮食宜忌

- (一) 春季饮食宜忌
- (二) 夏季饮食宜忌
- (三) 秋季饮食宜忌
- (四) 冬季饮食宜忌

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)