

# 食物相克与饮食搭配



[食物相克与饮食搭配 下载链接1](#)

著者:文浩

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2005-8

装帧:平装

isbn:9787501950201

本书所说的相克主要是指经过实践总结出的一些不合理的食物搭配，这些搭配会造成对食物营养成分的破坏，不利于人体吸收，或给人带来不适和身体隐患。全书分为两个部分：第1部分讲述了禽肉类、水产品类、蔬菜类、水果类、调料类、饮品类与相关食物的相克原理；第2部分讲述了各种肉类及蔬菜类的饮食搭配。

作者介绍:

目录:

[食物相克与饮食搭配 下载链接1](#)

标签

营养健康

评论

黄瓜不能和高油脂类同食.

---

[食物相克与饮食搭配](#) [下载链接1](#)

书评

---

[食物相克与饮食搭配](#) [下载链接1](#)