

食物搭配与禁忌



[食物搭配与禁忌_下载链接1](#)

著者:秦惠基

出版者:辽宁科技出版社

出版时间:2005-10

装帧:简装本

isbn:9787538144215

好身体从吃开始！而食物与食物间的“相克”，则是影响我们身体健康的一个重要因素。本书以中医和现代医学的观点，结合民间经验，从保健养生出发，全面介绍了食物营养与搭配的有关知识。让大家在吃东西时，既能吃得色，香，味俱全，同时又吃得科学。

本书以中医和现代医学的观点，结合民间经验，从保健养生出发，全面介绍了食物营养与搭配的有关知识。全书共分四章，并在书末附有6个附录。第一章为食物搭配的基本知识，介绍了合理的食物搭配及一些食物搭配禁忌案例；第二章是各类食物搭配宜与忌，介绍了200多种食品的适宜与禁忌搭配；第三章为特殊人群的食物搭配，介绍了儿童、妇女和老年人的食物搭配；第四章是常见病病人食物选择和搭配，介绍了50多种疾病患者的食物宜与忌、选择和搭配。全书融科学性、普及性、新颖性、可读性和可操作性于一体，适合作为食堂、饭店、餐馆及家庭烹调菜肴、科学进食的参考书；也可作为营养师和厨师培训教材。

作者介绍:

目录:

[食物搭配与禁宜_下载链接1](#)

标签

评论

[食物搭配与禁宜_下载链接1](#)

书评

[食物搭配与禁宜_下载链接1](#)