

饮食宜忌速查宝典



[饮食宜忌速查宝典 下载链接1](#)

著者:《日知生活》编委会 编

出版者:上海科普

出版时间:2008-1

装帧:平装

isbn:9787542739742

《饮食宜忌速查宝典》主要包括：512种食物宜忌搭配，102道黄金组合家常菜，1

3类养生保健相宜相克，26例人们常见病症的调理宜忌，254种生活饮食宜忌，18种四季养生技巧宜忌，针对追求健康生活的您所遇到的疑惑问题，循序渐进地进行系统剖析。

作者介绍:

目录: Part1日常饮食宜忌009
Part2养生保健饮食宜忌145
Part3常见病症饮食宜忌171
Part4特定人群及不同年龄层饮食宜忌203
Part5四季养生饮食宜忌217
1日常饮食宜忌009~144
蔬菜菌类饮食宜忌
菠菜……10油菜……11芹菜……12白菜……13生菜……14蕨菜……14苋菜……15芥菜……15
莼菜……16空心菜……17圆白菜……18木耳菜……18韭菜……19韭黄……20芥蓝……20
芦笋……21茼蒿……22竹笋……24茭白……25绿豆芽……26黄豆芽……27蒜薹……27
香椿……28芦荟……28茼蒿……29雪里蕻……30山药……30土豆……31胡萝卜……32
萝卜……34荸荠……35藕……36百合……36洋葱……37魔芋……38豌豆……38茄子……39
青椒……40番茄……41菜花……42黄花菜……43西葫芦……44黄瓜……45冬瓜……46
苦瓜……47丝瓜……48南瓜……49笋瓜……50佛手瓜……50香菇……51平菇……52
冬菇……53金针菇……53猴头菇……54鸡腿蘑……54口蘑……55黑木耳……56银耳……57
畜禽蛋类饮食宜忌
猪肉……58牛肉……60羊肉……62驴肉……64鸡肉……65鸭肉……66鹅肉……67鸽肉……68
鹌鹑肉……69牛蛙……69鸡蛋……70鸭蛋……72鹌鹑蛋……73鹅蛋……73水产品类饮食宜忌
鲤鱼……74草鱼……76鲫鱼……77鳊鱼……78鲈鱼……79鲢鱼……80武昌鱼……80甲鱼……81
带鱼……82黄鱼……83鳕鱼……84平鱼……85金昌鱼……86三文鱼……86墨鱼……87
鲍鱼……88鱿鱼……89鳕鱼……90鲑鱼……90鳗鱼……91螺……92蛤蜊……92虾……93
螃蟹……94海蜇……95海参……96紫菜……97海带……98五谷杂粮饮食宜忌
小麦……100大米……101小米……103糯米……103玉米……104黑米……105薏米……106
燕麦……107黑豆……107蚕豆……108扁豆……108黄豆……109芸豆……110绿豆……111
豆腐……112豆腐干……114腐竹……115水果类饮食宜忌
苹果……116香蕉……118西瓜……119菠萝……120桃……121梨……122杏……124草莓……125
木瓜……126杨梅……127橘子……128葡萄……128橙子……129山楂……130樱桃……131
白果……132桂圆……133栗子……134莲子……135其他类饮食宜忌
葱……136姜……137蒜……138辣椒……139花椒……139胡椒……140芥末……140醋……141
蜂蜜……142白糖……143咖啡……143茶……144啤酒……1442养生保健饮食宜忌145~170
养颜塑身饮食宜忌
益气补血……146美容驻颜……148丰胸美体……151乌发护发……154减肥瘦身……156
营养保健饮食宜忌
健脑益智……160抗衰益寿……161滋阴壮阳……164开胃消食……165润肠排毒……166
防癌抗癌……167消除疲劳……168减压怡情……1703常见病症饮食宜忌171~202
一般病症的自疗
牙疼……172口臭……173咽炎……174鼻炎……176近视……177感冒……178咳嗽……180
哮喘……182慢性病症的调理

冠心病……184胃病……186贫血……188便秘……189腹泻……190尿路结石……191高血压……198低血压……193高血脂……194糖尿病……196失眠……197
男女常见病的保健
月经不调……198痛经……199更年期综合征……200前列腺炎……201阳痿、早泄……202
4特定人群及不同年龄层饮食宜忌203～216
特定人群饮食宜忌
脑力劳动者……204体力劳动者……205熬夜者……206高、低温工作者……207长时间电脑操作者……208
不同年龄层饮食宜忌
准备受孕者……210孕妇……211产妇……212婴幼儿……213青少年……214中青年……215老年人……216
5四季养生饮食宜忌217～229
四季饮食宜忌
春季养生……218夏季养生……220秋季养生……222冬季养生……224
一日饮食宜忌
早餐养生……225午餐养生……226晚餐养生……226夜宵养生……228零食养生……228
· · · · · · ([收起](#))

[饮食宜忌速查宝典_下载链接1](#)

标签

评论

[饮食宜忌速查宝典_下载链接1](#)

书评

[饮食宜忌速查宝典_下载链接1](#)