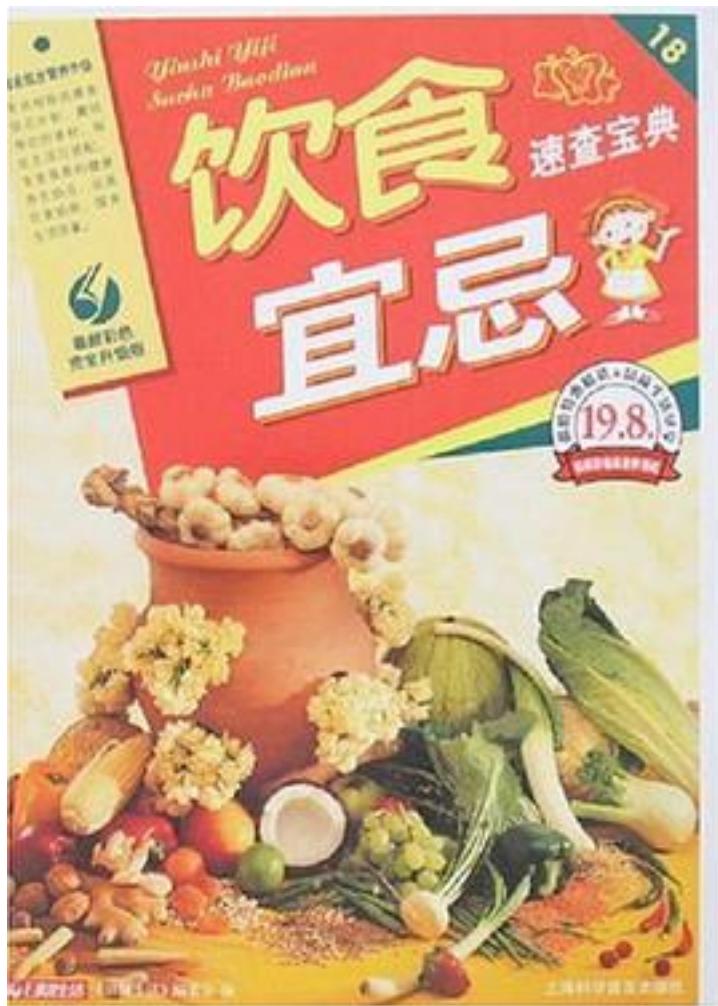


饮食宜忌速查宝典



[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》主要内容包括: 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莴苣……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……3
8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鳜鱼……78鲈鱼……79鲶鱼……80武昌鱼……80甲
鱼……81带鱼……82黄鱼……83鲳鱼……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……9
2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……1
06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……144

2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……170

3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……1

80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	02											
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](#)