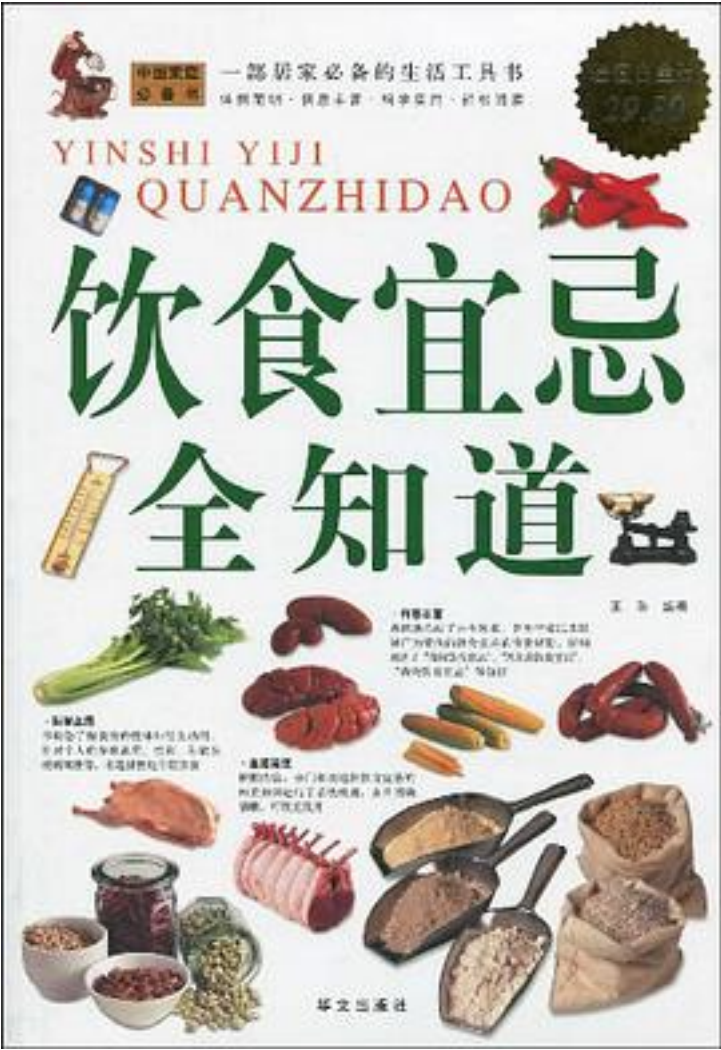


饮食宜忌全知道



[饮食宜忌全知道_下载链接1](#)

著者:王浩

出版者:

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787507527988

《饮食宜忌全知道(超值白金版)》内容简介：随着时代的进步，食物营养学以及现代医学研究的发展，人们对于传统饮食养生文化中的饮食宜忌越来越关注，因为它关乎着我们的身体健康。为了帮助人们了解和正确掌握各种饮食宜忌知识，从而合理选择膳食，享受健康生活，我们特采集古今大量饮食宜忌的相关资料，精心编撰了这部系统、全面且贴近日常生活的《饮食宜忌全知道》，以期能引导读者健康饮食、科学饮食。

《饮食宜忌全知道(超值白金版)》体例简明，内容丰富、科学、实用，系统地总结了古今医家、养生学家以及民间广为流传的饮食宜忌的宝贵经验，收集、整理了部分祖国医学的基础理论和历代医药文献资料，并注入现代科学饮食的理念，详细阐述了“食物饮食宜忌”、“常见病饮食宜忌”、“药物饮食宜忌”和“四季、特殊人群、器皿饮食宜忌”等知识。读者可以从中了解食物、疾病、药物及器皿等的相互作用，参考书中的宜忌原则和食疗方法，根据个人的性别、年龄、身体状况以及四季因素等，结合食物的性味归经，有选择性地分析饮食的宜与忌，使我们在日常生活中趋利避害，做到合理、健康饮食。可以说，这是一部关于饮食宜忌的最全面、最系统的百科全书，不仅是中国传统饮食宜忌文化的普及读物，是现代家庭必备的保健养生书。它既适合普通读者在日常饮食生活中查阅，也适合广大医务人员作临床医学参考。

作者介绍:

目录:

[饮食宜忌全知道 下载链接1](#)

标签

美食

饮食

食谱

集

生活

放在橱柜里当字典用～～嘎嘎

中国

经典

评论

本书旁征博引，引经据典，看来作者的中医理论、国学功底还是很扎实的，这点令我很是欣赏。

就是每项都短了点。。。

家庭普及

真心感觉这书好，里面提供的很多对症的方子试过真的效果显著。我直接把它当作生活字典了。。

[饮食宜忌全知道_下载链接1](#)

书评

我看过不少类似介绍食物属性的书，这边是相对比较整齐的，并且价格很合适，更深入的了解我每天吃的食物并且知道吃什么应该。

[饮食宜忌全知道_下载链接1](#)