

# 不可不知的食物相宜相克常识



作者：于菁编著

出版社：北京：中国中医药出版社

出版日期：2012.03

总页数：214

介绍：为了从日常饮食中获取更多的营养，或是改变自身的健康难题，人们开始对食物越来越挑剔，怎样吃更健康呢？本书从营养成分、性味、功效、宜食原则、忌食原则、搭配宜克等多个角度入手，详细介绍了生活中的畜肉类、水产品类、蔬菜类、菌藻类、水果类、干果类、五谷杂粮类及其他食物的饮食宜忌，指导读者合理搭配食物。本书内容全面，贴近日常生活，指导性强。文字流畅，通俗易懂，是现代家庭必备的饮食宝典和养生工具书。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/13186616.html>) 查找全本阅读方式

不可不知的食物相宜相克常识 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13186616.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13186616.html>

书名：不可不知的食物相宜相克常识