

<<食物相克与最佳食物搭配500问>>

图书基本信息

书名：<<食物相克与最佳食物搭配500问>>

13位ISBN编号：9787227044406

10位ISBN编号：7227044408

出版时间：2010-2

出版时间：宁夏人民

作者：邵佩兰//徐明

页数：177

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<食物相克与最佳食物搭配500问>>

### 前言

随着我国社会经济的发展和人们生活水平的提高，人们对营养与健康日渐重视，科学饮食、合理营养、促进健康已成为基本需求。

合理营养是健康的物质基础，而平衡膳食又是合理营养的根本途径。

如果说世界上真有可以使人延年益寿的灵丹妙药，那就是平衡膳食。

科学膳食的要义就是要根据食物的营养特点和性味功能，合理地选择和摄取食物。

“搭配得宜能益体，搭配失宜则成疾”。

自古以来，人们就非常重视合理饮食，已认识到食物的相克与相宜是客观存在的，通过长期的生活实践总结出了许多有益的食物相克与相宜经验，并积累了丰富的宝贵资料，这是中华源远流长的饮食文化的重要组成部分。

现代饮食科学也证明，一日三餐中确有许多学问和讲究。

会吃的人，饮食搭配得当，不仅使食物的营养价值倍增，满足身体的营养需求，强身健体，还能预防和治疗某些疾病，延年益寿；不讲究吃的人，常常步入饮食误区，把不能一起吃的食物放在一起，不仅破坏了食物中的营养成分，降低了营养价值，而且在不知不觉中损害了自身的健康，甚至致病或中毒。

这种中毒反应大多呈慢性过程，往往在人体的消化吸收和代谢过程中，降低营养物质的生物利用率，从而导致营养缺乏、代谢失常，引发疾病。

## <<食物相克与最佳食物搭配500问>>

### 内容概要

随着我国社会经济的发展和人们生活水平的提高，人们对营养与健康日渐重视，科学饮食、合理营养、促进健康已成为基本需求。

合理营养是健康的物质基础，而平衡膳食又是合理营养的根本途径。

如果说世界上真有可以使人延年益寿的灵丹妙药，那就是平衡膳食。

科学膳食的要义就是要根据食物的营养特点和性味功能，合理地选择和摄取食物。

“搭配得宜能益体，搭配失宜则成疾”。

自古以来，人们就非常重视合理饮食，已认识到食物的相克与相宜是客观存在的，通过长期的生活实践总结出了许多有益的食物相克与相宜经验，并积累了丰富的宝贵资料，这是中华源远流长的饮食文化的重要组成部分。

现代饮食科学也证明，一日三餐中确有许多学问和讲究。

会吃的人，饮食搭配得当，不仅使食物的营养价值倍增，满足身体的营养需求，强身健体，还能预防和治疗某些疾病，延年益寿；不讲究吃的人，常常步入饮食误区，把不能一起吃的食物放在一起，不仅破坏了食物中的营养成分，降低了营养价值，而且在不知不觉中损害了自身的健康，甚至致病或中毒。

这种中毒反应大多呈慢性过程，往往在人体的消化吸收和代谢过程中，降低营养物质的生物利用率，从而导致营养缺乏、代谢失常，引发疾病。

<<食物相克与最佳食物搭配500问>>

书籍目录

- 一、饮食的科学搭配 谷物豆类 1大米为什么宜与绿豆同煮？  
2熬玉米粥为什么宜放碱？  
3小米为什么宜与羊肉煮粥？  
4薏米为什么宜与百合熬汤？  
5黄豆为什么宜与茄子同食？  
6黑豆为什么宜与狗肉同炖？7绿豆为什么宜与南瓜同煮？ 8扁豆为什么宜与蘑菇同食？  
9红小豆为什么宜与鸡肉同吃？  
10蚕豆为什么宜与牛肉炖食？  
11豌豆为什么宜与糯米煮粥？  
12毛豆为什么与丝瓜同吃好？  
豆腐为什么宜与虾仁搭配食用？ 13为什么花生、啤酒、毛豆合吃好？  
14豆腐为什么宜与萝卜同吃？  
15为什么豆腐、海带合吃好？  
16豆腐为什么宜与虾仁搭配食片？  
17炖鱼为什么宜放豆腐？  
18为什么豆腐宜与黄瓜同吃？  
19豆腐为什么宜与白菜配食？  
20为什么豆腐、蘑菇与蒜、葱台吃好？  
21豆腐皮为什么宜搭配香菜梗？  
22绿豆芽为什么宜与韭菜同炒？  
23炒豆芽为什么宜放醋？  
24花生为什么与芹菜同吃好？  
25芝麻为什么宜与海带同食？  
蔬菜类 26韭菜为什么宜与豆腐同炒？  
27炒韭菜为什么宜搭配核桃？  
28白菜为什么宜与虾米搭配食用？  
29为什么白菜与牛肉同吃好？  
30玉竹为什么宜与豆腐搭配食用？  
31空心菜为什么与红椒同吃好？  
32生菜为什么与豆腐同吃好？  
33茼蒿为什么宜与猪肝搭配食用？  
34鸡蛋为什么与茼蒿同吃好？ 35芦笋为什么宜与百合或冬瓜同吃？  
36黄花菜为什么宜与猪肉同吃？  
37为什么黄花菜与鸡蛋搭配食用？  
38茄子为什么与苦瓜同吃好？  
菌类 水产品类 水果饮品类二二 饮食的搭配禁忌三 食物的饮食禁忌参考文献

## <<食物相克与最佳食物搭配500问>>

### 章节摘录

菜花与补中健胃、除湿利尿的玉米搭配，具有健脾益胃、补虚、助消化的作用。

因含有丰富的维生素C、维生素E，还具有润肤、延缓衰老的作用，也可作为脾胃湿弱、脘痞胀闷、食少瘦弱、黄疸水肿等病患者的食疗菜肴。

53. 黄瓜为什么宜与土豆同吃？

土豆营养丰富，富含淀粉，含有较多蛋白质和少量脂肪，也含粗纤维、钙、磷、铁及维生素C、维生素B1维生素B2：等，是较好的淀粉食物，有和胃调中、健脾益气、强身益肾、消炎解毒等功效，对治疗胃及十二指肠溃疡、胃痛、胃寒、习惯性便秘、皮肤湿疹等有很好的作用。

黄瓜细嫩清香，营养丰富，含有多种维生素和钙、磷、铁等，有清热、利水、除湿、滑肠、镇痛之功效，所含丙醇二酸可抑制碳水化合物转化为脂肪而利于减肥，还具有良好的降血压、降胆固醇作用。

将二者配食，不仅提高营养，且有利于减肥。

54. 西红柿为什么宜与豆腐同炒？

西红柿果蔬兼具，味美可口，含有全面、丰富的维生素，每人每天只要吃2-3个，就可满足一天的维生素需要，故西红柿具有“维生素压缩饼干”的美誉。

西红柿还含有苹果酸、柠檬酸等有机酸成分，能分解脂肪，促进消化。

<<食物相克与最佳食物搭配500问>>

编辑推荐

《食物相克与最佳食物搭配500问》：宁夏大学农学院服务“三农”系列丛书

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>