

<<不可不知的食物相宜相克常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的食物相宜相克常识>>

13位ISBN编号：9787513207935

10位ISBN编号：7513207933

出版时间：2012-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：于菁

页数：214

字数：251000

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>

<<不可不知的食物相宜相克常识>>

内容概要

正所谓“搭配得宜能益体，搭配失宜则成疾”，不是所有的食物都可以同时食用，因为每一种食物都有其独特的成分、性味和功效，不同的食物搭配在一起会产生或好或坏两种截然不同的效果。所以我们在日常饮食中了解常见食物之间的相克相宜关系，才能在安排膳食时趋利避害、合理配餐，避免食物相克，让食物营养得到充分发挥，我们才能吃得健康、吃得放心。

《不可不知的食物相宜相克常识》对100多种食物的相克相宜关系进行了解析，分析食物的性味、保健功效，指出特别适宜的人群和不宜食用的人群，给出食用指导、搭配宜忌，并针对相宜搭配推出了“食疗偏方”这一板块，让人们能对症饮食，在饮食中得到保健、医疗的效果。

<<不可不知的食物相宜相克常识>>

作者简介

于菁，曾任保健时报社副社长、副总编辑、编审。
现任中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长，中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。

<<不可不知的食物相宜相克常识>>

书籍目录

第一章 畜肉类食物饮食宜忌

牛肉
牛肝
牛髓
狗肉
羊肉
羊肝
猪肉
猪肚
猪肝
猪心
猪肾
鸡肉
鸡肝
鸭肉
鸭血
鹅肉
马肉
驴肉
兔肉
鸽肉
鹌鹑
蚕蛹

第二章 水产类食物饮食宜忌

海参
甲鱼
龟肉
螃蟹
虾
干贝
蛤蜊
田螺
蚌肉
泥鳅
鳗鲡
淡菜
鲢鱼
黑鱼
鲫鱼
带鱼
黄花鱼
武昌鱼
鲈鱼
鳊鱼
银鱼

<<不可不知的食物相宜相克常识>>

草鱼
鲤鱼
鲳鱼
鲍鱼
鳙鱼

第三章 蔬菜类食物饮食宜忌

山药
韭菜
番茄
芹菜
茄子
白萝卜
胡萝卜
苋菜
洋葱
空心菜
茼蒿
大白菜
油菜
菠菜
莴苣
竹笋
芦笋
花菜
土豆
芋头
莲藕
冬瓜
丝瓜
黄瓜
苦瓜

第四章 菌藻类食物饮食宜忌

海带
紫菜
黑木耳
石耳
地耳
香菇
金针菇
猴头菇
草菇
平菇

第五章 水果类食物饮食宜忌

梨
桃子
苹果
橘子

<<不可不知的食物相宜相克常识>>

杏
李子
柿子
山楂
枇杷
柚子
荔枝
柠檬
香蕉
杨梅
石榴
樱桃
菠萝
橙子
葡萄
草莓
猕猴桃
芒果

.....

第六章 干果类食物饮食宜忌
第七章 五谷杂粮食物饮食宜忌
第八章 其他饮食宜忌

<<不可不知的食物相宜相克常识>>

章节摘录

版权页：插图：牛肉为滋补强壮之佳品，它所含的蛋白质、脂肪以及维生素A、B族、维生素D、钙、磷、铁等物质十分丰富。

其中，牛肉蛋白质所含的必需氨基酸甚多，故其营养价值很高，享有“肉中骄子”的美称。

凡是身体衰弱，或久病体虚、营养不良、筋骨酸软、中气下陷、气短、贫血、面色萎黄、头昏目眩的人，均宜食用；手术后的人，宜多饮牛肉炖汁，或用牛肉加红枣炖服，能补中益气、助肌肉生长、促进伤口愈合；体力劳动者、运动员等在繁重体力劳动或激烈运动前后，宜吃牛肉，对补充身体过多的消耗和帮助肌肉的生长很有帮助；在食欲不振、身体素虚，又不能进服其他补养药时，也宜先吃牛肉汁；年轻产妇及失血引起的贫血患者，宜食牛肉。

忌食原则 感染性疾病发热期间忌食牛肉；牛肉因含中等量的胆固醇，故高血脂患者忌食。

参考文献《医林纂要》：“牛肉味甘，专补脾土，脾胃者，后天气血之本，补此则无不补矣。”

《食经》：“黄牛水牛肉合猪肉及黍米酒食，并生寸白虫，合薤食，令人热病，合生姜食损齿。”

狗肉不仅蛋白质含量高，而且蛋白质质量极佳，尤以球蛋白比例大，对增强机体抗病力和细胞活力及器官功能有明显作用。

俗语说：“狗肉滚三滚，神仙站不稳。”

狗肉可增强人的体魄，提高消化能力，是膳食中的珍品。

适宜年老体弱、腰疼足冷、四肢不温者食用；适宜脾胃气虚、腿软无力、畏寒怕冷、阳气不足，以及阳痿、遗尿之人服食；适宜败疮（慢性溃疡）久不收敛之人或痔漏久不愈者食用。

忌食原则 凡热病后忌食狗肉；阴虚火旺之人忌食；狗肉性温，多食生热助火，多痰发渴；疯狗肉禁食。

参考文献《本草纲目》：“热病后食之，杀人。”

若素常气壮多火之人，则宜忌之。

《本草经疏》：“发热动火，生痰发渴，凡病人阴虚内热，多痰多火者慎勿食之，天行病后尤为大忌。”

治痢亦非所宜。

”

<<不可不知的食物相宜相克常识>>

编辑推荐

《不可不知的食物相宜相克常识》为中国最具影响力的营养专家为您精心打造。

<<不可不知的食物相宜相克常识>>

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>