第一图书网, tushu007.com

<<食物搭配与禁宜>>

图书基本信息

书名：<<食物搭配与禁宜>>

13位ISBN编号：9787538144215

10位ISBN编号：7538144218

出版时间：2005-10

出版时间：辽宁科技出版社

作者：秦惠基

页数：264

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

内容概要

本书以中医和现代医学的观点，结合民间经验，从保健养生出发，全面介绍了食物营养与搭配的有关知识。
全书共分四章，并在书末附有6个附录。
第一章为食物搭配的基本知识，介绍了合理的食物搭配及一些食物搭配禁忌案例；第二章是各类食物搭配宜与忌，介绍了200多种食品的适宜与禁忌搭配；第三章为特殊人群的食物搭配，介绍了儿童、妇女和老年人的食物搭配；第四章是常见病病人食物选择和搭配，介绍了50多种疾病患者的食物宜与忌、选择和搭配。
全书融科学性、普及性、新颖性、可读性和可操作性于一体，适合作为食堂、饭店、餐馆及家庭烹调菜肴、科学进食的参考书；也可作为营养师和厨师培训教材。

<<食物搭配与禁宜>>

书籍目录

第一章 食物搭配的基本常识　一、吃在中国源远流长　二、饮食合理养生之道　三、饮食文化讲究搭配　（一）吃的享受与享受着吃　（二）庖人制汤　四、搭配之道俯拾皆是　五、食物无好坏搭配要合理　（一）主食巧搭配　（二）副食多样化　（三）食物搭配案例　（四）西餐的食物搭配：一主六配　（五）孙中山自创食物搭配汤——四物汤　（六）幽默搭配博君一笑　六、饮食讲规矩搭配有禁忌　（一）饮食禁忌　（二）食物搭配禁忌　（三）搭配不当发生病痛　（四）蔬菜搭配禁忌　（五）违反食物搭配禁忌易得癌　（六）不能搭配在一起的食物　（七）日常生活中的食物搭配禁忌　七、“以脏补脏、以形补形”的食物搭配　（一）类型　（二）现代医学的解释　（三）饮食平衡勿滥补　八、四季饮食搭配　（一）春季食物搭配　（二）夏季食物搭配　（三）秋季食物搭配　小贴士：萝卜鸭子煲汤防秋燥　秋燥多喝粥　（四）冬季食物搭配第二章 各类食物搭配宜与忌　一、粮食类食品的搭配　（一）概述　（二）粥——粮食类食品搭配的美食　（三）各种粮食搭配的宜与忌　粳米　糯米　小麦　荞麦　粟米　玉米　高粱　马铃薯　芋子　番薯　二、豆类食品的搭配　（一）概述　（二）豆谷，荤素搭配可促进钙吸收　（三）各种豆类食品搭配的宜与忌　黄豆　小贴士：大豆也是“精子杀手”……第三章 特殊人群的食物搭配第四章 常见病病人食物选择和搭配附录 特殊人群的食物搭配

媒体关注与评论

书评好身体从吃开始！
而食物与食物间的“ 相克 ”，则是影响我们身体健康的一个重要因素。
本书以中医和现代医学的观点，结合民间经验，从保健养生出发，全面介绍了食物营养与搭配的有关知识。
让大家在吃东西时，既能吃得色，香，味俱全，同时又吃得科学。

编辑推荐

好身体从吃开始！
而食物与食物间的“ 相克 ”，则是影响我们身体健康的一个重要因素。
本书以中医和现代医学的观点，结合民间经验，从保健养生出发，全面介绍了食物营养与搭配的有关知识。
让大家在吃东西时，既能吃得色，香，味俱全，同时又吃得科学。

第一图书网, tushu007.com

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