

<<相宜相克圣经>>

图书基本信息

书名：<<相宜相克圣经>>

13位ISBN编号：9787538871265

10位ISBN编号：7538871268

出版时间：2012-8

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈志田 主编

页数：319

字数：250000

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>

## <<相宜相克圣经>>

### 前言

居家必备饮食相宜相克速查全书，3000组食物搭配宜忌+3000组药物、人群、疾病、养生与食物搭配宜忌。  
科学、权威、实用、全面、系统，居家生活必备的饮食与用药安全指南。

## <<相宜相克圣经>>

### 内容概要

最权威的饮食相宜与相克速查圣经，不可不知的居家健康饮食细节全揭示。  
翻开相宜相克圣经，让保健营养大师为您揭示日常生活必须掌握的饮食宜忌搭配知识，悉心指导您和家人健康、科学地饮食。

145种日常生活必吃食材养生功效大解析：详解每种食材的性味，解析其营养成分与功效，阐述食材适宜人群与不宜人群，指导您避忌而行。

3000余组食物相宜与相克搭配全面揭晓：版式新颖、对照清晰，哪种搭配得宜，哪种搭配不当，一查便知。

50种居家常见病饮食相宜与相克细致分析：为每种病症推荐数十种最佳食疗组合，揭示饮食禁忌组合，阐述发病原理、临床表现等病理知识，介绍生活宜忌与保健护理常识。

73种常用中西药物与食物相宜相克搭配全面告知：逐一介绍每种药物与食物的相宜黄金搭配与相克禁忌组合，阐述药物功效、适宜人群、不宜人群等知识。

12种特定人群饮食相宜与相克分类指导：超清晰对照版式，各种人群宜吃、忌吃食物一看便知。

<<相宜相克圣经>>

作者简介

陈志田·国际烹饪艺术大师?中华名厨?国家高级烹调技师?国家高级营养配餐师?中国饭店业金牌大厨

?亚洲蓝带白金五星级勋章

1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

<<相宜相克圣经>>

书籍目录

食物搭配宜忌

蔬菜类

菠菜

白菜

包菜

生菜

韭菜

油菜

空心菜

小白菜

黄花菜

芹菜

雪里蕻

茼蒿

茼蒿菜

青椒

辣椒

姜

葱

蒜

花菜

茭白

苦瓜

黄瓜

南瓜

冬瓜

丝瓜

竹笋

芦笋

莴笋

山药

土豆

西红柿

西葫芦

绿豆芽

白萝卜

胡萝卜

洋葱

茄子

芋头

莲藕

红薯

马蹄

蒜薹

木耳菜

<<相宜相克圣经>>

玉米  
香菜  
芸豆  
蚕豆  
马齿苋  
香椿  
扁豆  
百合  
黑木耳  
银耳  
香菇  
蘑菇  
平菇

常用药物与食物配宜忌

不同人群饮食宜忌

常见病症饮食宜忌

四季养生饮食宜忌

## &lt;&lt;相宜相克圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：夏季补虚祛湿宜多食鳝鱼 鳝鱼分布很广，不仅能食用，而且其全身都可入药，为夏季养生的佳品。

鳝鱼肉质柔嫩鲜美，营养丰富，含蛋白质、脂肪，还含有钙、铁、磷等微量元素，是一种高蛋白低脂肪的补品，因此，民间向来就有“夏令黄鳝赛人参”之说。

中医认为鳝鱼性温味甘，归肝、脾、肾经，有补虚损、强筋骨、祛风湿的作用，能够治疗劳伤、产后体虚、痔疮疥疮、直肠息肉等，对于久病后气血不足、脏腑虚损、体瘦疲乏者，鳝鱼都可以作辅助治疗之用。

据研究，鳝鱼中的“黄鳝鱼素”具有显著的降血糖和恢复正常调节血糖的生理机能的作用，是治疗糖尿病的有效药物。

另外，鳝鱼还有祛风活血、温肾壮阳的功效，常用来作治疗颜面神经麻痹所致的面瘫、口眼歪斜、慢性化脓性中耳炎等。

夏季食用水果宜分寒热体质 体质不同，适宜食用的水果就不同，在炎热的夏季尤其需要注意。

对于虚寒体质的人，其代谢慢，热量少，很少口渴，基本上比较畏寒，所以在吃水果时，应该选择温热性的食物，如荔枝、板栗、核桃、樱桃、石榴等；而热性体质的人代谢旺盛，常会口干舌燥、易烦躁、便秘，在吃水果时就要多吃寒性食物，如瓜类水果、香蕉、西红柿、柚子、猕猴桃等。

而平和类的水果，如葡萄、芒果、梨、白果等，不同体质的人都可以食用。

夏季防中暑宜多吃含钾食物 一个长期缺钾的人，在高温下容易中暑。

所以，夏季要尽量多吃些含钾丰富的食物，如黄豆、绿豆、蚕豆、豌豆、香蕉、西瓜、菠菜、海带等。

临床上发现，中暑病人不同程度地呈现出低钾现象，而且也有实验表明，缺钾的动物在热环境中多数会死亡，而不缺钾的动物情况要好很多。

此外，夏季除了多吃些含钾食物外，还可以喝些含钾饮料，特别是高温作业人员。

## <<相宜相克圣经>>

### 编辑推荐

《相宜相克圣经》介绍了食物搭配宜忌、常用药物与食物搭配宜忌、不同人群饮食宜忌、常见病症饮食宜忌和四季养生饮食宜忌五大类健康宜忌知识。

比如食物类包括了别名、性味归经、营养成分、营养功效、适宜人群、不宜人群、宜搭配的食物及功效、忌搭配的食物及原因等。



<<相宜相克圣经>>

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>