第一图书网, tushu007.com

<<食物相克与相宜速查手册>>

图书基本信息

书名：<<食物相克与相宜速查手册>>

13位ISBN编号：9787543659704

10位ISBN编号：7543659700

出版时间：2010-2

出版时间：青岛出版社

作者：王作生

页数：383

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

随着营养学的发展和知识的普及，科学饮食日益为普通百姓所重视。
为了满足广大读者的需求，我们组织编写了这本速查手册，在解析200余种食物相克相宜关系的基础上增加了46种常见疾病、7类人群的饮食宜忌，希望对您的生活能有实实在在的帮助。

为使内容更加实用，本书将“ 食物相克与相宜 ”按照具体情况分为3类：适宜搭配的食物、不适宜搭配的食物及禁忌搭配的食物，并仿照“ 红绿灯 ”的颜色加以区分。

所谓适宜搭配，就是一同食用后能取得1+1>2的效果，使功效更强，或者营养价值加倍。
以绿底色作为标识。

所谓不适宜搭配，是指两种食物搭配会降低食物的营养价值或影响营养素的吸收，或对人体健康产生不利的影响。
如果习惯同食，要对食物进行预处理，或者食用时间隔30分钟以上。
以黄底色作为标识。

所谓禁忌搭配的食物就是不宜互相配膳，或者不宜在同桌上出现，否则达到一定食用量时会造成中毒等较为严重的后果。
以粉红底色作为标识。

中医专家认为，饮食合理、配伍恰当有利于人体正常生长发育和保持健康。
有关食物禁忌多数是自古传下来的经验，虽然许多尚未经过科学证明，但还是应该慎用，尤其是药食同源的一些物质。

本书由专业中医师执笔，所列各种宜忌原则均出自我国医学典籍，并结合现代营养学知识，内容丰富，通俗易懂，科学实用，是居家必备的饮食宝典和养生工具书。

第一图书网, tushu007.com

<<食物相克与相宜速查手册>>

书籍目录

常见食物搭配宜忌
肉禽蛋奶类
猪肉
猪肝
牛肉
牛奶
羊肉
狗肉
兔肉
鸡肉
鸡蛋
鸭肉
鸭蛋
鲤鱼
鲫鱼
甲鱼
鳝鱼
鲢鱼
青鱼
带鱼
泥鳅
黄花鱼
鲍鱼
虾
田螺
海参
螃蟹
海带
蔬菜、菌类
茄子
蒜
生姜
葱
白菜
韭菜
芹菜
莴苣
南瓜
黄瓜
木耳
菠菜
冬瓜
胡萝卜
芦笋
丝瓜

山药
莲藕
马铃薯
苦瓜
萝卜
番茄
香菇
蘑菇
洋葱
红薯
菜花
荸荠
茭白
水果类
菠萝
柿子
梨
柑橘
苹果
杨梅
桃
桂圆
山楂
猕猴桃
柠檬
李子
香蕉
葡萄
五谷、豆类
干果、其他类
常见疾病饮食宜忌
不同人群饮食宜忌

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《食物相克与相宜速查手册(修订版)》精选100余种常见食物，分析营养、功效，解析1000余组食物搭配宜忌，拓展食物的选购、清洗、储存、烹饪小知识，介绍46种常见疾病的饮食宜忌，列举不同人群的饮食宜忌。

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