

<<新编饮食宜忌与搭配速查图解>>

图书基本信息

书名：<<新编饮食宜忌与搭配速查图解>>

13位ISBN编号：9787535761620

10位ISBN编号：7535761623

出版时间：2010-6

出版时间：湖南科技出版社

作者：欧广升

页数：170

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>

## <<新编饮食宜忌与搭配速查图解>>

### 前言

俗话说：“人是铁饭是钢，一餐不吃饿得慌。

”你每餐吃进的食物是否都变成钢，为你的生命活动提供必需的营养，还是吃进的东西都成了垃圾，不但不能为你的身体补充合适的营养，而且还会变成毒素，损坏你的健康？

你自己知道身体需要哪些营养吗，你自己知道怎样吃才能合理补充营养吗？尽管人们都知道每天要吃三顿饭，但可能大多数人并不知道，就是这看似平常的日三餐，能关系到你的身体好坏，关系到你的家庭兴旺。

饮食得当，营养均衡，则身体健康，事事如意，饮食不当则百病缠身，事事烦心。

因此，关心家中的菜篮子，就是对全家人的身体健康负责。

其实最好的补充营养的方法，就是“饮食多样化”，无论从食品营养的角度讲，还是食品安全的角度讲，饮食多样化都是最好的选择。

因为每种食物都有自己的特点，吃得适量就对身体有益，营养价值再高的食物，长期只吃这一种也会对人体造成伤害。

即古人所说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

”但是多种食物搭配在一起，如果不了解食物的各自特性，就有可能搭配不当，不仅会影响食物营养的吸收，降低食物的功效，甚或产生毒副作用，进而影响身体的健康。

如果搭配得好，即所谓“黄金搭档”，则会事半功倍，身强体壮，益寿延年。

为了帮助家庭主妇选购合适的食物，避免烹饪时不当的搭配，我们特编写了本书。

本书从营养学、养生学、食疗学等多学科角度，介绍了家庭常用食物的宜忌及搭配的相宜相克，食疗验方的制作及适应证等。

全书体例新颖，阐述简明，图文并茂，实用性强，是一本系统介绍食物搭配的科普书。

由于学识有限，有错误不当之处衷心地盼望读者的批评和指正。

## <<新编饮食宜忌与搭配速查图解>>

### 内容概要

在人们愈来愈关注健康与养生的今天，与健康最密切相关的就是每天都离不开的食物了。

古语云：“有病三分治七分养，药食同源。

”这说明食物也是一种良药。

但要知道如何吃才不会降低药效，吃哪些食物才有利身体健康，才能让你“吃”掉疾病，吃回健康，才能颐养机体并延年益寿，这里面的学问可大啦。

您是否真正清楚每天所吃食物的养生奥秘所在？

本书作者汇集多年的行医经验，将百姓们的家常食物搭配知识从病症，性别、季节、体质、年龄、注意、吃得有道理、餐桌食疗方、温馨小贴士等方面，贴心地娓娓道来。

## <<新编饮食宜忌与搭配速查图解>>

### 作者简介

欧广升，1985年以全校第一名的成绩于湖南中医学院毕业。

毕业后一直从事中医临床、教学及科研工作、擅长内外结合治疗疑难病、慢性病主编《实用针灸处方》、《慢性病家庭妙灸》、《慢性病运动妙法》、《慢性病良方妙治》、《慢性病外治妙术》、《慢性病食疗妙方》、《敷贴

<<新编饮食宜忌与搭配速查图解>>

书籍目录

1 谷豆杂粮类 相宜 大米+红枣 大米+红薯 大米+干姜 大米+黑豆 大米+芝麻 大米+草鱼片 大米+韭菜 大米+鸭肉 大米+豆浆 大米+紫苏叶 大米+芥菜 大米+狗肉 大米+谷皮糠 大米+白扁豆 大米+芦根 大米+茯苓 大米+赤小豆 大米+贝母 大米+玉米 大米+猪脊肉 大米+山楂 大米+山药 大米+生石膏 大米+冬瓜 大米+薏苡仁 大米+薄荷 大米+葱白 大米+皮蛋 大米+鲜芋头 大米+橘皮 大米+花生仁 大米+龙眼肉 大米+人参 糯米+栗子 糯米+槐花 糯米+小麦麸 糯米+阿胶 糯米+菱角 糯米+鳊鱼 糯米+冬虫夏草 糯米+百合 糯米+苦瓜 糯米+桑葚 糯米+山药 糯米+高粱 黑米+莲子 黑米+鸡肉 黑米+黑豆+黑芝麻 黑米+银耳 黑米+猪肝 小米+黄芪 小米+冬虫夏草 小米+合欢花 小麦+山药 小麦+甘草+红枣 小麦+龙眼肉+红枣 小麦+黑豆+合欢花 小麦+羊肉 小麦+花生 小麦+糯米 蚕豆+冬瓜皮 蚕豆+红糖 玉米+冬瓜 玉米+山楂+红枣 玉米+南瓜 高粱+石榴皮 薏苡仁+牛肚 薏苡仁+赤小豆+糯米 薏苡仁+山药+柿饼 豇豆+苦瓜 豇豆+大米 黄豆+香菜 黄豆+地龙 黄豆+红薯 黄豆+海带 黄豆+浮小麦 黄豆+白萝卜 黄豆+猪肝 荞麦+红糖 黑豆+薤白+红糖 黑豆+龙眼肉+红枣 黑豆+红花 黑豆+鲤鱼 黑豆+狗肉 黑豆+豆腐皮 黑豆+浮小麦 黑豆+益母草 黑豆+黄芪 黑豆+黄酒 绿豆+丝瓜花 绿豆+银花 绿豆+海蜇 绿豆+小白菜 花生+猪蹄 花生+红枣 花生+猪趾 花生+食醋 花生+鲫鱼 芝麻+核桃 相克 小米+杏仁 小米+附片 绿豆+板蓝根 绿豆+榧子 绿豆+狗肉 面包+茯苓 湿面+当归 豆制品+桑葚 豆制品+石榴皮 豆制品+五倍子 豆制品+菠菜 红薯+柿子 花生+黄瓜 花生+蕨菜 花生+毛蟹 水豆腐+菱白 水豆腐+蜂蜜 水豆腐+牛奶2 蔬菜菇类3 肉禽蛋类4 水产类5 水果类

<<新编饮食宜忌与搭配速查图解>>

章节摘录

插图：

## <<新编饮食宜忌与搭配速查图解>>

### 编辑推荐

《新编饮食宜忌与搭配速查图解(全彩升级版)》：最实用、最科学的家庭饮食搭配速查宝典、家常食物蕴涵保健养，上的大智慧、家常便饭也能吃出健康体魄。  
吃药选对的，不选贵的！

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>