

<<食物相宜相克速查全书>>

图书基本信息

书名：<<食物相宜相克速查全书>>

13位ISBN编号：9787538176698

10位ISBN编号：7538176691

出版时间：2013-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：孙晶丹

页数：256

字数：259000

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>

<<食物相宜相克速查全书>>

内容概要

食物有不同的属性和不同的营养成分，食物搭配得当，就会相得益彰，相互促进，使营养价值倍增。如果将两种功效相悖的食物搭配在一起食用，轻者降低食物的营养价值，重者会出现中毒等损害身体的危害。

食物相克与相宜的知识，是每个烹饪者必知的常识。

孙晶丹所著的《食物相宜相克速查全书》分为五部分：第一部分精选了200多种常见食物，分析其营养功效，介绍选购、保存等实用小常识，并分别解析了每种食物的搭配宜忌；第二部分介绍了几十种常见药材的搭配宜忌；第三部分列举了常见病症的宜食食物及慎食食物；第四部分则阐述了不同人群的饮食宜忌；第五部分介绍了四季饮食搭配宜忌。

饮食关乎健康，只有合理地饮食、恰当地配伍才有利于人体正常发育和保持健康。

《食物相宜相克速查全书》科学、实用、全面。

是居家必备的健康饮食宝典。

<<食物相宜相克速查全书>>

作者简介

孙晶丹 北京大学深圳医院营养医N师，国际药膳师 美国功能医学实验室健康管理师
台湾工业技术研究院功能医学健康管理师讲师 深圳市健康教育讲师团资深专家 深圳市保健科技学会
常务理事兼副秘书长
深圳市健康教育与健康促进协会营养专业委员会副主任委员 深圳市保健协会健康管理专业委员会副主
任委员兼秘书长
已出版《中老年人营养指导》、《营养师没说的1001蔬果汁》、《食物养生典丛》、《中华食物养生
百科全书》、《最利于孩子成长的1
00道营养餐》、《如何让孩子吃得安全又营养》、《孕产期营养全书》等20余部著作，在全国核心刊
物上发表论文10余篇，主持及参与4项国家级、省市级科研课题。

从事临床营养、学生营养工作1

0余年，作为营养专家，主持深圳市公共营养健康教育300余场，培训学生1000多人，为多家知名企业
，大、中、小学及幼儿园担任营养指导。

曾多次接受深圳电视台、深圳广播电台、深圳特区报、南方都市报等多家媒体的咨询和采访。

在临床营养、公共营养、营养健康教育、营养配餐、食堂管理上有着丰富的实践经验，擅长胃肠道调
理，癌症营养治疗，糖尿病营养治疗，减肥营养治疗，营养缺乏症治疗，孕产妇、婴幼儿、老年人等
特殊人群的营养指导，围手术期营养治疗，高血压、冠心病的营养治疗，危重症病人的肠内营养支持
。

在营养、运动、心理、食疗等综合自然疗法中有独到的见解和丰富的经验。

<<食物相宜相克速查全书>>

书籍目录

第1章 常见食物搭配宜忌

第2章 常见中药材的搭配宜忌

第3章 常见病症饮食宜忌

第4章 不同人群饮食宜忌

第5章 四季饮食搭配宜忌

<<食物相宜相克速查全书>>

章节摘录

版权页： 插图： 香椿 别名：椿芽、香椿头。

每日适用量：50克。

选购：香以叶厚芽嫩、绿叶红边、香味浓郁的为佳。

保存：放入冰箱或阴凉通风处，可保存2天。

营养功效 香椿含有丰富的维生素和蛋白质、糖类、钾、钙、磷、铁，还含有香椿素等挥发性芳香有机物，可健脾开胃、增加食欲。

香椿具有清热利湿、利尿解毒之功效，是辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染的良药。

它含有维生素E和性激素等物质，能抗衰老和补阳滋阴，对不孕不育症有一定疗效，有“助孕素”的美称。

香椿含有的楝素，其挥发气味能透过蛔虫的表皮，使蛔虫不能附着在肠壁上而被排出体外。

适宜人群 儿童、便血者、痢疾患者。

不宜人群 慢性疾病患者。

实用贴士 取香椿叶100克用水煎，每日1剂，早、晚分服，可治疗细菌性痢疾。

烹调宜忌 1.香椿以谷雨前的为佳，应吃早、吃鲜、吃嫩。

2.用盐来腌制香椿嫩芽，且不加其他调料能最大限度保留香椿特有的香味。

食用宜忌 1.香椿为发物，多食易诱使痼疾复发。

2.香椿含有一定量的亚硝酸盐，先用开水烫洗一下，食用起来更安全，且隔天的熟香椿不宜食用。

<<食物相宜相克速查全书>>

编辑推荐

《食物相宜相克速查全书》科学、实用、全面，是居家必备的健康饮食宝典。

<<食物相宜相克速查全书>>

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>