第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

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。

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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
茼萵
苋菜
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

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

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，常会口干舌煤、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。

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。

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