

《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

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：孙晶丹

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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市，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

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》

精彩短评

- 1、之前在书店看到的，一直很想买~书的质量还不错，里面的内容是表格的形式呈现的，一目了然~
- 2、收到货，打开看了几页，纸张就要散架了。这是有史以来当当最差的购物。
- 3、全彩，挺实用的，从科学角度来说还不错
- 4、有很多以前不知道的，现在又明白了！
- 5、书中内容丰富详细配有彩色图片比较详细
- 6、内容 纸质都挺好
- 7、很好 很健康
- 8、学习配菜有研究

《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：www.tushu000.com