

《新编饮食宜忌与实用搭配全书》

图书基本信息

书名：《新编饮食宜忌与实用搭配全书》

13位ISBN编号：9787122106766

10位ISBN编号：7122106764

出版时间：2011-6

出版社：化学工业

作者：焯鑫

页数：362

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

《新编饮食宜忌与实用搭配全书》

内容概要

《新编饮食宜忌与实用搭配全书》内容简介：食物有寒、热、温、凉四性和酸、辛、苦、甘、咸五味，不同食物有不同的“脾气”。它们有的互相帮衬，为你的健康添砖加瓦；有的水火不容，使你的身体受损塌陷。所以，掌握食物相宜相克的客观规律，是一日三餐吃得安全、吃得放心的前提和关键。

《新编饮食宜忌与实用搭配全书》全面收集了日常饮食中涉及的近500种食物，讲述了它们的营养以及与之适宜搭配与禁忌搭配的食物，同时对不同人群、不同病症的饮食宜忌也做了详细的讲述，可以切实帮助每一位关爱自己健康和他人饮食的读者，做到合理饮食、健康饮食，从而拥有一个健康的身体！

书籍目录

- 第一章 饮食宜忌概述/1 1.饮食宜忌很重要/2 2.饮食文化与科学搭配/3 3.食物的五味学说/4 4.食物的偏性/5 5.养生之道/6 6.“食药同源”之说/7 7.100个饮食谚语/8 8.合理饮食，健康人生/11
- 第二章 日常食物的营养与宜忌/12 1.蔬菜类/13 (1)油菜/13 (2)芹菜/14 (3)白菜/16 (4)蕹菜/17 (5)菠菜/18 (6)紫菜/19 (7)生菜/20 (8)蕨菜/21 (9)苋菜/22 (10)雪里蕻/22 (11)芥菜/23 (12)黄花菜/24 (13)莼菜/25 (14)茴香/26 (15)圆白菜/27 (16)木耳菜/28 (17)韭菜/29 (18)茼蒿/30 (19)苦苣/31 (20)绿豆芽/32 (21)黄豆芽/33 (22)白萝卜/35 (23)胡萝卜/36 (24)水萝卜/37 (25)黄瓜/38 (26)冬瓜/39 (27)苦瓜/40 (28)丝瓜/41 (29)南瓜/43 (30)笋瓜/44 (31)佛手瓜/45 (32)菜花/46 (33)香菇/47 (34)平菇/48 (35)冬菇/49 (36)金针菇/50 (37)猴头菇/51 (38)芥蓝/51 (39)芦笋/52 (40)竹笋/53 (41)茭白/54 (42)茄子/55 (43)青椒/56 (44)番茄/57 (45)豇豆/59 (46)土豆/59 (47)山药/61 (48)藕/62 (49)银耳/63 (50)蒜薹/64 (51)香椿/65 (52)芦荟/65 (53)茼蒿/66 (54)荸荠/68 (55)洋葱/69 (56)魔芋/70 (57)豌豆/71 (58)水芹/72 (59)西葫芦/73 (60)鸡腿蘑/74 (61)口蘑/74 (62)木耳/75 (63)茺菁/76 (64)苜蓿/77 (65)甘薯/78 (66)菊芋/79 (67)葛根/80 (68)海带/81 2.肉食类/82 (1)猪肉/82 (2)鸡肉/83 (3)鸭肉/84 (4)鹅肉/86 (5)牛肉/87 (6)羊肉/88 (7)驴肉/89 (8)鸽肉/91 (9)鹌鹑肉/92 (10)鳌花鱼/93 (11)鲈鱼/94 (12)鲢鱼/95 (13)武昌鱼/96 (14)鲍鱼/97 (15)鱿鱼/98 (16)鳕鱼/99 (17)黄鱼/100 (18)鳊鱼/101 (19)鲫鱼/102 (20)平鱼/104 (21)金枪鱼/105 (22)三文鱼/106 (23)乌贼/107 (24)鲤鱼/108 (25)草鱼/109 (26)鳗鱼/110 (27)甲鱼/111 (28)带鱼/113 (29)鸡蛋/114 (30)鸭蛋/116 (31)鹌鹑蛋/117 (32)鹅蛋/117 (33)螺/118 (34)蛤蜊/119 (35)田螺/120 (36)贻贝/121 (37)乌龟/122 (38)虾/123 (39)螃蟹/124 (40)海蜇/125 3.五谷杂粮/126 (1)麦芽/126 (2)粳米/127 (3)大米/128 (4)小米/129 (5)黍米/130 (6)糯米/131 (7)玉米/132 (8)黑米/133 (9)薏仁/135 (10)青粱米/136 (11)荞麦/136 (12)大麦/138 (13)小麦/139 (14)燕麦/140 (15)黑豆/141 (16)蚕豆/142 (17)扁豆/143 (18)黄豆/144 (19)芸豆/145 (20)绿豆/146 (21)高粱/148 (22)谷芽/149 (23)青稞/150 (24)米皮糠/151 (25)豆腐/152 (26)豆腐干/153 (27)腐竹/155 4.水果类/156 (1)苹果/156 (2)火龙果/157 (3)李子/158 (4)香蕉/160 (5)山楂/161 (6)柑橘/162 (7)柚子/163 (8)荔枝/164 (9)芒果/166 (10)柠檬/167 (11)西瓜/168 (12)哈密瓜/169 (13)木瓜/170 (14)菠萝/171 (15)桃/173 (16)梨/174 (17)杏/175 (18)枣/176 (19)草莓/177 (20)杨梅/178 (21)橘子/180 (22)葡萄/181 (23)橙子/182 (24)枇杷/184 (25)榴莲/185 (26)白果/186 (27)樱桃/187 (28)桂圆/188 (29)莲子/190 (30)石榴/191 (31)桑葚/192 (32)猕猴桃/192 (33)椰子/194 (34)甘蔗/195 5.饮品类/196 (1)牛奶/196 (2)酸奶/198 (3)奶酪/199 (4)冰淇淋/200 (5)红茶/201 (6)绿茶/203 (7)花茶/204 (8)啤酒/205 (9)白酒/206 (10)葡萄酒/207 (11)青稞酒/209 (12)咖啡/209 6.其他种类/211 (1)板栗/211 (2)芝麻/212 (3)栗子/213 (4)花生/214 (5)开心果/215 (6)核桃/216 (7)松子/217 (8)腰果/218 (9)南瓜子/219 (10)葵花子/220 (11)榛子/221 (12)蜂蜜/222 (13)红糖/223 (14)白糖/224 (15)醋/225 (16)酱油/226 (17)姜/227 (18)葱/228 (19)蒜/230 (20)味精/231 (21)盐/232 (22)人参/233 (23)枸杞/234 (24)玉米油/235 (25)猪油/237 (26)橄榄油/237 (27)花生油/238
- 第三章 不同人群，需要“对人下食”/240 1.婴幼儿/241 2.青少年/242 3.中青年/244 4.老年人/245 5.孕妇/247 6.产妇/250 7.电脑族/251 8.熬夜族/253 9.脑力劳动者/254 10.体力劳动者/256 11.高温工作者/257 12.低温工作者/259 13.运动员/260
- 第四章 不同病症，需要选择合适的饮食/263 1.牙痛/264 2.口臭/265 3.夜盲/266 4.鼻窦炎/267 5.咽炎/268 6.中耳炎/269 7.胃病/270 8.贫血/271 9.便秘/272 10.腹泻/273 11.甲状腺功能亢进症/274 12.肝硬化/276 13.肾结石/277 14.神经衰弱/278 15.老年性痴呆症/279 16.尿路结石/280 17.高血压/281 18.低血压/282 19.高血脂/284 20.糖尿病/285 21.失眠/286 22.月经不调/287 23.痛经/288 24.更年期综合征/290 25.慢性支气管炎/291 26.骨质疏松/292 27.抑郁症/293 28.痔疮/294 29.乳腺癌/295 30.肥胖/296 31.荨麻疹/297 32.小儿湿疹/298 33.小儿腹泻/299 34.小儿厌食症/300 35.小儿营养不良/301 36.小儿咳嗽/302 37.儿童多动症/303 38.水痘/304 39.水肿/305 40.多汗症/306 41.近视/307 42.咳嗽/309 43.哮喘/312 44.感冒/314 45.湿疹/315 46.痤疮/317 47.肝病/318 48.脂肪肝/319 49.心律失常/321 50.肾虚/322 51.心肌炎/324 52.鼻炎/325 53.咽炎/326 54.冠心病/328 55.骨折/330 56.类风湿性关节炎/332 57.脱发/334 58.痛风/335 59.烧伤/338 60.醉酒/340
- 第五章 食物相克，损害身体的刽子手/342 1.猪肉+田螺/343 2.蟹+南瓜/343 3.牛奶+菜花/343 4.西红柿+黄瓜/343 5.猪肉+驴肉/343 6.牛肉+栗子/343 7.羊肉+豆酱/343 8.羊肝+红豆/343 9.牛肝+富含维生素C的食物/343 10.马肉+仓米/343 11.鸡肉+鲤鱼/343 12.杨梅+萝卜/344 13.热水+蜂蜜/344 14.猪肝+山鸡/344 15.黄豆+虾皮/344 16.胡萝卜+酒/344 17.胡萝卜+醋/344 18.鸡肉+芥末/344 19.山楂+牛奶/344 20.

菠菜、小白菜+黄瓜/344 21.西红柿+猪肝/344 22.萝卜+人参/345 23.黄瓜+辣椒/345 24.芹菜+蟹肉/345
25.蟹肉+红薯/345 26.螃蟹+香瓜/345 27.胡萝卜+白萝卜/345 28.菠菜+豆腐/345 29.鸡肉+芹菜/345 30.芹
菜+甲鱼/345 31.猪肉+鲫鱼/345 32.牛肉+猪肉/346 33.鸡蛋+豆浆/346 34.豆浆+药物/346 35.西红柿+红
薯/346 36.虾+南瓜/346 37.土豆+香蕉/346 38.洋葱+蜂蜜/346 39.鱼+毛豆/346 40.花生+毛蟹/346 41.消炎
片+鸡蛋/346 42.牛肉+橄榄/346 43.猪肉+茶/346 44.猪肉+百合/346 45.豆芽+猪肝/347 46.柿子+土豆/347
47.梨+开水/347 48.苹果与萝卜/347 49.李子+鸭蛋/347 50.杨梅+大葱/347 51.杨梅+黄瓜/347 52.菠萝+鸡
蛋/347 53.荔枝+黄瓜/347 54.樱桃+黄瓜/347 55.鸡蛋+味精/347 56.橘子+鸡蛋/347 57.蛇肉+萝卜/347 58.
桑葚+鸭蛋/348 59.冬瓜+鲫鱼/348 60.大枣+海蟹/348 61.鱼肉+番茄/348 62.鲑鱼+牛肉/348 63.鸡蛋+
茶/348 64.牛奶+米汤/348 65.牛奶+巧克力/348 66.牛奶+醋/348 67.热茶+冷饮/348 68.核桃+白酒/348 69.
盐+红豆/348第六章 饮食相宜，营养升级黄金搭档/349 1.大米+绿豆/350 2.白菜+辣椒/350 3.菜花+西红
柿/350 4.虾仁+油菜/350 5.南瓜+莲子/350 6.冬瓜+火腿/350 7.绿豆+南瓜/350 8.黄瓜+土豆/350 9.茄子+
黄豆/350 10.茄子+苦瓜/350 11.胡萝卜+菠菜/350 12.土豆+豆角/350 13.红薯+莲子/351 14.玉米笋+木
瓜/351 15.豆腐+木耳/351 16.奶油+玉米/351 17.豆腐+萝卜/351 18.白菜+豆腐/351 19.韭菜+豆腐/351 20.
豆芽+韭菜/351 21.花生+芹菜/351 22.花生、毛豆+啤酒/351 23.白菜+猪肉/351 24.猪肉+南瓜/352 25.猪
肉+蘑菇/352 26.牛肉+鸡蛋/352 27.竹笋+猪腰/352 28.海带+排骨/352 29.山楂+排骨/352 30.白酒+鸡
肉/352 31.鸡肉+菜花/352 32.鸡肉+柠檬/352 33.海鲜+鸡蛋/352 34.葱+兔肉/352 35.蘑菇+油菜/352 36.香
菇+菜花/352 37.豌豆+蘑菇/353 38.豆腐+金针菇/353 39.银耳+木耳/353 40.苹果+牛奶/353 41.草莓+牛
奶/353 42.枣+牛奶/353 43.木瓜+牛奶/353 44.鱿鱼+木耳/353 45.竹笋+鲍鱼/353 46.木瓜+带鱼/353 47.豆
奶+菜花/353 48.栗子+红枣/353 49.土豆+牛肉/353 50.猪腰+黑木耳/354 51.米酒+羊排/354 52.猪肝+白
菜/354 53.猪肉+豆苗/354 54.黄瓜+豆腐/354 55.生菜+豆腐/354 56.猪排+甘薯/354 57.毛豆+丝瓜/354 58.
口蘑+冬瓜/354 59.色拉+竹笋/354 60.海米+卷心菜/354附录：食物相宜与相克速查表/355 (一)食物相
宜/355 (二)食物相克/358参考文献/362

章节摘录

版权页：插图：南瓜是葫芦科南瓜属植物，因产地不同，叫法各异。又名麦瓜、番瓜、倭瓜、金冬瓜，我国台湾地区台湾话称为金瓜，原产于北美洲。南瓜在中国各地都有栽种，日本则以北海道为大宗。嫩果味甘适口，是夏、秋季的瓜菜之一。老瓜可作饲料或杂粮，所以有很多地方又称为饭瓜。在西方南瓜常用来做成南瓜派，即南瓜甜饼。南瓜瓜子可以做零食。南瓜含有淀粉、蛋白质、胡萝卜素、维生素B、维生素C和钙、磷等成分。其营养丰富，是喜食的瓜菜，其不仅有较高的食用价值，而且有着不可忽视的食疗作用。南瓜内含有维生素和果胶，果胶有很好的吸附性，能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，如重金属中的铅、汞和放射性元素，能起到解毒作用；南瓜所含果胶还可以保护胃肠道黏膜，免受粗糙食品刺激，促进溃疡愈合，适宜于胃病患者。南瓜所含成分能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化，南瓜含有丰富的钴，钴能活跃人体的新陈代谢，促进造血功能，并参与人体内维生素的合成，是人体胰岛细胞所必需的微量元素，对防治糖尿病、降低血糖有特殊的疗效，南瓜能消除致癌物质亚硝胺的突变作用，有防癌功效，并能帮助肝、肾功能的恢复，增强肝、肾细胞的再生能力；南瓜中含有丰富的锌，参与人体内核酸、蛋白质的合成，是肾上腺皮质激素的固有成分，为人体生长发育的重要物质。南瓜花果的营养极为丰富。孕妇食用南瓜花果，不仅能促进胎儿的脑细胞发育，增强其活力，还可防治妊娠水肿、高血压等孕期并发症，促进血凝及预防产后出血。取南瓜500克、粳米60克，煮成南瓜粥，可促进肝肾细胞再生，同时对早孕反应后恢复食欲及体力有促进作用。

《新编饮食宜忌与实用搭配全书》

编辑推荐

《新编饮食宜忌与实用搭配全书》：全面收集500种日常食物与针对不同人群不同病症。吃得安全吃得放心吃得健康吃得营养。这是一部关于饮食宜忌的全面、系统的百科全书，是中国传统饮食宜忌文化的普及读物，是现代家庭必备的保健养生书。为你提供方便查找的饮食指导方案，全面实用的饮食宜忌常识，科学权威的膳食指南。详解食物寒、凉、温、热四性讲述食物酸、辛、苦、甘、咸五味。

《新编饮食宜忌与实用搭配全书》

精彩短评

- 1、这本书写得很详细，在介绍食物搭配与营养均衡方面，见解独到且实用！
- 2、在超市看的是彩色版，没有买到，现在网上买少了几块钱，，居然没有彩色的，超级后悔，，
- 3、还可以吧，有点贵，还不是彩色的
- 4、蛮好的，给父母平时做菜的时候看看
- 5、内容很多，只是讲的都是网上能查到的知识，没什么特色。

《新编饮食宜忌与实用搭配全书》

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