

# 《从入门到精通食物相克相宜速查轻图典》

## 图书基本信息

书名：《从入门到精通食物相克相宜速查轻图典》

13位ISBN编号：9787539046198

10位ISBN编号：7539046198

出版时间：2012-11

出版社：江西科学技术出版社

作者：《轻图典》编辑部

页数：243

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](http://www.tushu000.com)

## 前言

避开日常饮食陷阱，让每一口都吃对现代人重视养生保健，越来越多关于食物健康的书出现在人们面前，不同的营养师有着不同的健康搭配见解，网络上也随处可见各种饮食食谱。大量不知真假的饮食方法和禁忌让人们开始迷惑，到底怎么吃才是健康的？如何搭配才是正确的？在这本《食物相克相宜速查轻图典》中，我们收集讲解了大量的食材资料，为您介绍它们基本的食物营养价值；特别精选了48种日常食材的错误搭配，让您不再吃错食物；全书的主体部分，我们分七大类为您介绍182种食材的相克搭配和相宜搭配；我们还为您介绍居家常见的小症状和常见病的饮食宜忌。愿您避开日常饮食陷阱，吃对食物，拥有健康的身心。

**饮食陷阱1紫甘蓝配甜椒：**清爽大拌菜中消失的维C彩色甜椒和紫甘蓝是常见的沙拉组合，但是两者并不建议同食。甜椒虽然富含类胡萝卜素、维生素C及矿物质，却也含维生素C分解酶，与含有维生素C的紫甘蓝一起生食，会减低人体对维生素C的吸收利用。

**饮食陷阱2红豆牛奶冰：**甜蜜中缺了“铁”很多人喜欢吃红豆牛奶冰，红豆含有丰富的铁，而牛奶的含钙量高，两者合起来吃，感觉上是营养满分的组合，事实上却会使营养互打折扣，两者搭配食用会使铁、钙产生拮抗作用，降低铁质的吸收，减少铁质的可利用率。

**饮食陷阱3香椿炒鸡蛋：**家常美味中的潜在风险香椿最常见的料理是和鸡蛋一起做成简便的家常菜。但事实上香椿的亚硝酸盐含量其实不低，容易质变为致癌物，其实不宜多吃，而鸡蛋含有蛋白质分解物，与香椿中的亚硝酸盐结合，会形成致癌物质亚硝胺，提高罹患癌症的潜在风险。

**饮食陷阱4鱼干来下酒：**肾脏不堪重负酒精有显著的利尿作用，喝酒容易口渴，减少体内水分，再吃鱼干等口味咸重、含钠过高的食物，不但会增加肾脏的负担，也可能使血压上升，影响健康。另外酒和鱼干都是属于高嘌呤食物，痛风患者尤其不能碰。此外，有些酒含有亚硝胺，过多饮用会增加致癌的几率。

**饮食陷阱5美味乳酪配咖啡：**肠胃在叫苦乳酪和咖啡是常见的西式餐点组合。咖啡是滑肠利尿的饮品，而乳酪含有活性乳酸菌，能促进肠道蠕动，所以两者搭配食用过量，不利肠胃的健康。咖啡中还含有草酸，乳酪含有丰富的钙质，当钙质碰上草酸，会形成不易消化分解的草酸钙，削减人体对钙质的吸收利用。

**饮食陷阱6苦瓜炒鸡蛋：**美味的健胃壮骨丸人们吃苦瓜时，常喜欢与肉类搭配，其实苦瓜与鸡蛋是绝妙的搭配方法，二者合为一，可强健肠胃，保护骨骼，是极其美味的健胃壮骨丸。

**饮食陷阱7韭菜豆腐：**清清爽爽的治便秘良药韭菜炒鸡蛋是一道很常见的家常菜，深受人们喜爱，其实韭菜与豆腐同食，也是极完美的搭配。韭菜含有大量维生素和粗纤维，能增进胃肠蠕动，与豆腐同食可治疗便秘，是很好的食疗药方。

**饮食陷阱8红薯莲子粥：**美容养颜女人最爱大家吃红薯时，总喜欢吃烤红薯，其实红薯熬粥极具营养价值，尤其将它与莲子同吃，更是具有通便、养颜之效，而且不长胖，女孩子可以试一试。食物的世界是广大的，不同的人对于食物的喜好也是不一样的，但是，健康是所有人都希望拥有的。清楚地了解各种是食材之间的搭配关系，也是帮助您回归健康饮食生活的小路标。希望这本《食物相克相宜速查轻图典》可以成为您走上健康之路的一盏小灯，一直陪伴您在健康之路上走下去。

# 《从入门到精通食物相克相宜速查轻图典》

## 内容概要

《食物相克相宜速查轻图典》是一本实用的食物搭配轻图典，在人们越来越重视饮食健康和营养搭配的今天，《食物相克相宜速查轻图典》既可以帮助人们了解各种食材的营养价值，又介绍了重点介绍各种食材的合理搭配和不宜搭配，注意各种常见病的饮食宜忌等。《食物相克相宜速查轻图典》风格独特，时尚大方，重点是高效实用，方便查阅。

# 《从入门到精通食物相克相宜速查轻图典》

## 书籍目录

### Chapter 1 实用饮食常识

七大营养素

怎么吃才健康

食物的四性

食物的五味

食物的五色

你自己的酸碱度

食物的酸碱度

营养素冠军排行NO.1

### Chapter 2 48种常见饮食错配搭

菠菜+豆腐

草莓+牛奶

豆腐+碳酸饮料

番茄+黄瓜

干贝+火腿

海带+茶

.....

### Chapter 3 182种日常食材相宜相克

蔬菜菌类

白菜

百合

荸荠

扁豆

菠菜

菜花

草菇

茶树菇

莼菜

冬瓜

.....

水果类

菠萝

草莓

橙子

桂圆

哈密瓜

火龙果

橘子

梨

李子

荔枝

.....

畜禽蛋类

鹌鹑蛋

鹅蛋

鹅肉

鸡蛋

鸡肝  
鸡肉  
驴肉  
牛肚  
牛肉

.....

水产类

鲍鱼  
草鱼  
带鱼  
干贝  
蛤蜊  
鳓鱼  
海参  
海带

.....

五谷干果类

蚕豆  
糙米  
大麦  
豆腐  
高粱  
核桃

.....

中药类

当归  
冬虫夏草  
阿胶  
枸杞  
何首乌  
黄连

.....

调料及饮料

白酒  
白糖  
葱  
醋  
蜂蜜  
红茶

.....

Chapter 4 常见病饮食宜忌

日常小症状  
腹泻  
咳嗽  
口腔溃疡  
头痛  
心悸  
腰酸背痛  
贫血

失眠  
便秘  
过敏  
眼睛疲劳  
身体疲倦  
月经不调  
胀气  
口臭  
常见居家病  
感冒  
消化性溃疡  
糖尿病  
高血压  
肾脏病

## 章节摘录

插图：蚕豆别名：胡豆、夏豆、罗汉豆、南豆、马齿豆、佛豆、川豆、倭豆适宜人群：适合老人、脑力工作者，高胆固醇、便秘者食用不宜人群：中焦虚寒者及蚕豆过敏者不宜食用招牌营养素：蛋白质、维生素C、钙、锌、锰瘦身热量参考：每100克热量104大卡食物功效蚕豆味甘、性平，入脾、胃经；可补中益气，健脾益胃，清热利湿，止血降压，涩精止带；主治中气不足，倦怠少食，高血压，咯血，衄血，妇女带下等病症。营养价值蚕豆中的蛋白质含量丰富，且不含胆固醇，可以提高食品营养价值，预防心血管疾病。蚕豆中的钙，有利于骨骼对钙的吸收与钙化，能促进人体骨骼的生长发育。蚕豆中含有调节大脑和神经组织的重要成分钙、锌、锰、磷脂等，并含有丰富的胆石碱，有增强记忆力的健脑作用。蚕豆中的维生素C可以延缓动脉硬化。蚕豆皮中含有膳食纤维，可促进肠道蠕动，降低胆固醇。怎么吃最好蚕豆营养丰富，但是新鲜的蚕豆绝对不能生吃，此外也要注意不要过多食用，以免腹胀，甚至患上“蚕豆黄病”。蚕豆的食用方法很多，可煮、炒、油炸，也可浸泡后剥去种皮作炒菜或汤。Tips如果需要长时间储存蚕豆，可在装有蚕豆的容器中加入两瓣大蒜，这样可以避免蚕豆被虫蛀咬。相克食物牡蛎：影响对锌的吸收不合指数：三颗星田螺：容易引起消化不良不合指数：三颗星相宜食物韭菜：促进消化相合指数：三颗星白菜：提高身体免疫力相合指数：三颗星枸杞：护肝清火相合指数：三颗星糙米别名：玄米、胚芽米适宜人群：适合肥胖者和糖尿病患者食用不宜人群：消化功能较差者不宜食用招牌营养素：蛋白质、钠、膳食纤维、维生素B3、铜、铁、镁、锌瘦身热量参考：每100克热量111大卡食物功效糙米性温，味甘，可以促进肠道蠕动，预防心血管疾病和贫血症，提高人体免疫功能，促进血液循环。糙米还可以治疗便秘，净化血液，有强化体质、预防过敏的作用。营养价值糙米含有的蛋白质质量较好，氨基酸的组成比较完全，易于人体消化吸收，可以在短时间内为人体提供大量的热量。膳食纤维也很丰富，可以有效控制血糖，适合糖尿病患者食用。糙米中的米糠和胚芽部分含有丰富的维生素B和维生素E，可以提高人体免疫力，增进血液循环，抗衰老。糙米中还含有丰富的矿物质，如锌、铬、锰、钒等微量元素有利于提高胰岛素的敏感性，对糖耐量受损的人很有帮助。怎么吃最好如果是和大米一起煮，以大米和糙米4：1的比例一起煮的口感比较好。另外，用糙米煮粥时，适合用小火慢慢熬煮，煮得越稠越好，煮好后的粥皮一定不要浪费，经常食用会使气色变好。Tips因为糙米有较硬的外壳，因此在煮饭前，应该将糙米放入水中浸泡一晚后再煮，以免不容易煮熟。相克食物牛奶：容易造成维生素A的流失不合指数：三颗星相宜食物枸杞：明目，补血，补肾相合指数：三颗星黄豆：缓解更年期症状相合指数：二颗星南瓜：美容养颜相合指数：二颗星大麦别名：元麦、饭麦、赤膊麦、稞麦、裸大麦适宜人群：适合消化不良、食欲不振、胃气虚弱者食用不宜人群：哺乳期女性不宜食用招牌营养素：蛋白质、B族维生素、碳水化合物、钙、磷瘦身热量参考：每100克热量307大卡食物功效大麦性凉，味甘、咸，归脾、胃经；具有益气宽中、消渴除热的功效；大麦芽可消食宽中下气，对消化不良、饱闷腹胀有明显疗效；并且有回乳功效。营养价值大麦是可溶性纤维极佳的来源，它可以降低血液中胆固醇的含量，还可以降低低密度脂蛋白的含量。怎么吃最好孕妇和哺乳期的妈妈不应食用大麦芽，以免催生和减少乳汁的分泌，在给宝宝断奶时，可以用大麦芽煮汤食用。Tips大麦应放在阴凉干燥通风处保存，注意食用时间。相克食物牛奶：影响营养素的吸收不合指数：三颗星相宜食物羊肉：益气补中，健胃消食相合指数：三颗星红枣：促进营养素的吸收相合指数：二颗星红糖：消食，益气补中相合指数：二颗星苹果：促进消化相合指数：三颗星南瓜：补虚相合指数：三颗星

# 《从入门到精通食物相克相宜速查轻图典》

## 编辑推荐

《食物相克相宜速查轻图典》让您不再吃错食物，居家必备之书。48种常见饮食的错误搭配详解、180多种七大类常见食材的营养介绍、800余种食物相克相宜详解，日常小症状和常见病的饮食指导，条目清晰，方便查阅。

## 精彩短评

- 1、给我妈买的 还不错
- 2、内容详尽，价格实惠，家人很喜欢
- 3、书里有个部分叫“权威热量参考”，挺好的
- 4、居家生活很实用的一本书。
- 5、非常好的一本书。有时候不知道自己吃的是否合适，查一下食物相克相宜就知道了。
- 6、图片很清晰，一目了然
- 7、书挺精致的！不过里面的内容有些不是很满意，有些前后讲的还是相反的，之前说相克，后面就说相宜，想要告诉编书的人，可惜不知怎么联系。
- 8、前几天吃错东西，难受的不得了，赶紧买了这么一本，生活中还真是要注意的不少。
- 9、做为家庭主妇，这本书需要好好学习，全家才吃的健康！
- 10、很受用 对于自己学习营养学的 很大的帮助 相信也能帮助更多的人
- 11、不错的哦，有些平时也没太注意，现在查起来很方便了
- 12、很多平时不知道的食物常识，比较实用。
- 13、内容丰富 图文并茂。经典！
- 14、简直变成我们家菜谱了，菜的种类蛮多的，图文并茂，不错！
- 15、帮妈妈买的，里面的图片很清晰，纸张很好!
- 16、商品今天刚收到货，打开一看真是惊喜，我很喜欢。书完好无损。包装很精致~~很实惠么么哒！印刷很正！很喜欢~~爪印一枚的小猫~~~
- 17、看起来很方便，不错的工具书！
- 18、内容很齐全，对食物合理搭配介绍得很全面。已经买的第二本了
- 19、妹妹买的，她已经是营养师了
- 20、实用的家庭书，很好。就是内容少了点。
- 21、翻了一下，很不错！正在研究中。。。
- 22、发现有很多的饮食搭配不对，放在厨房，随时看看有好处
- 23、很实用，最近一直在看它，避免了食物营养的流失，身边朋友看了也很喜欢，也要买
- 24、非常实用不错
- 25、刚开始看，应该不错的。准备买给给老爸瞅瞅的！
- 26、这本书不错，有空的时候多看看，可以学会健康的吃，健康的生活。
- 27、对家庭主妇来说，一定要买；对家人健康负责，一定要看，每天做家，学会营养健康的搭配
- 28、给男朋友买的，还不错，平时自己也可以看看，了解一下
- 29、特价的时候买的，所以觉得物有所值啊。书本内的内容好多啊，又有图片给你看，让人一目了然，不错，你值得拥有。
- 30、粗看不错 质量也挺好 但是细看 矛盾的小错误很多..
- 31、图文并茂，配上说明，写得不错
- 32、在图书馆看到这边书 一回来就\*\*当网查了 果然很便宜 收了 而且赶上5折 觉得太值了~~~~
- 33、好书，吃，是很有讲究的。
- 34、给父母买的，看了都觉得好，里面的图解看着很舒服
- 35、插图很丰富。内容也不错。挺好的
- 36、民以食为天，厨房工具书不可少，吃得健康才是硬道理！
- 37、第二次购买了，觉得里面的图片和文字都很好！
- 38、拿到手里非常厚重，用纸非常好，印刷也不错
- 39、图文并茂，有很清楚的照片，也可以给宝宝认识图片用。很好的分类了相克，相宜的食物，对于现在什么都能吃到的大环境，真的是不小心就会出现里面介绍到的相克食物，书中也做了很好的分类！
- 40、食物相克的书，对宝宝饮食很有帮助！推荐！
- 41、内容很好，质量也好，物流很快，下次还会在这买。

## 《从入门到精通食物相克相宜速查轻图典》

- 42、还可以的，彩色的，看看增长店知识
- 43、很齐全，有彩图对应。
- 44、印刷很精美，内容也很实用，妈妈每天都会看看，很好！
- 45、书本插图文字都很清晰，排版很漂亮！包装也不错，我是当当老客户了，喜欢当当的东西与很好的服务！
- 46、分析很不错哦
- 47、要多多的看了，还是有用的
- 48、帮老爸买的,内容很不错,图文并茂,老爸很喜欢,讲解的也很清晰,很不错的一本书.
- 49、这套书买来送人的，爸妈很喜欢
- 50、东西还不错、快递太不给力力，书是本好书，学习了，很实用
- 51、方便查阅，详细，老妈每天看。
- 52、非常好的一本书，是家中必备的，非常长知识~
- 53、一如既往的好~配送速度也很快
- 54、当工具书看吧。
- 55、书蛮不错的，质量挺好的，在一个
- 56、之前买过1本这种书，这本挺满意的
- 57、非常喜欢这本书，它讲解了很多的相克食物和相生食物，吃要吃得健康，因此千万不能单凭味道来搭配食物！
- 58、呀！原来这么多食物都不能同时吃啊！这本书真好，平时炒菜前看看，健康生活一天。
- 59、书很实在，食材特别全面，涵盖了日常生活所能用到的所有食材，平时没事翻翻，做菜给他吃，多一份安心。
- 60、印刷和内容很好。一点都不复杂难懂，家庭必备书。
- 61、有彩图，有讲解，有根据，让人信服，纸张也好，不愧是全国销量NO.1。
- 62、书的质量不错，内容也挺好，大概是编书的核对不够认真，给一中学生随便翻翻，发现了好几处错误的地方。
- 63、书的印刷质量一般，内容还行。有点小贵。
- 64、送给喜欢美食的朋友
- 65、还是不错的，有一些常识应该知道~书又是彩色的，很赏心悦目~主要是这个价格也是不错的
- 66、在书店看中的 等了好久等到5折
- 67、这本书非常好，内容也很实用。。。。
- 68、原来“鸡蛋”和“香椿”不能同炒啊！以后还是别这样炒了。
- 69、食物相克相宜速查轻图典还不错 -- 这本书还不错，还算满意
- 70、很好！十分合用的书。
- 71、谢谢快递师傅
- 72、分类明细，图文并茂，简单易懂，值得一读
- 73、00余种食物相克相宜搭配全攻略，让您不再吃错食物
- 74、我左翻翻右翻翻，怎么少了好几页，真是郁闷。
- 75、图文并茂，好用实用。
- 76、180余种七大类常见食材的营养介绍，800余种食物相克相宜搭配全攻略，让您不再吃错食物，居家必备之书
- 77、还不错，不过如果能加入更加多一些的相关内容就完美了
- 78、挺好的，学到了一些新的知识，这个版本还行吧
- 79、太及时的一本好书，对于改掉偏食的毛病很有用，同时揭开了很多食食之间相斥和相辅的神奇关系，很有用
- 80、平时可以翻翻~~参考下~~图文并茂~~彩色的~~纸质也不错~~挺划算~~~
- 81、henshiyong,bucuo
- 82、印刷精美！不过书中个别地方存在小瑕疵！可以看看！
- 83、纸质很好，彩图，给男朋友妈妈买的，她很喜欢！

## 《从入门到精通食物相克相宜速查轻图典》

- 84、给父母买的书，希望他们健康长寿。
- 85、父母挺喜欢
- 86、非常棒的一本书哦，了解知识呢
- 87、很好，很实用的下本书，信赖当当，愿你越办越好~~
- 88、由于近期出差，没有时间确认，书收到了很满意全5分
- 89、讲得挺详细的，不过有些东西里面没有
- 90、很实用的一本书，但烧菜很难去这样搭配，不是我买菜呵呵。
- 91、对用餐有帮助。很好。
- 92、印刷很不错。书也是彩色印刷的。内容也很丰富，讲了各个食物的好的搭配和相克的搭配
- 93、纸张质量好，内容丰富
- 94、画面精美，图文并茂，阅后大受启发，并且价廉物美
- 95、彩图，纸张很白，食物都是分门别类的介绍的。。推荐
- 96、另外一本的这个，比较小，但是纸质是最好的
- 97、有图有字，书本还不错
- 98、强大的厨房书
- 99、太好了，我随时都会拿来看看，有没有吃错什么，这本书太有用了
- 100、买给妈妈的，说很好，很实用
- 101、每种食材相宜相克的介绍的太少了，如果附一张食材相宜相克速查表，一种食材标注多种与其相宜相克的食材就好了（不需要具体介绍），书中介绍每种常用食材的营养成分时都说的比较好了！

# 《从入门到精通食物相克相宜速查轻图典》

## 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](http://www.tushu000.com)