

《养生相宜与相克速查全书》

图书基本信息

书名：《养生相宜与相克速查全书》

13位ISBN编号：9787538871081

10位ISBN编号：753887108X

出版时间：2012-5

出版社：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：607

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

《养生相宜与相克速查全书》

内容概要

《养生相宜与相克速查全书》内容简介：畅销书《饮食相宜与相克速查手册》超值白金版；全新修订，大字版、超清晰、大容量、超实惠；最全面、最权威的居家必备养生相宜相克速查宝典。

200种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，拓展食物选购、储存、烹调知识。

3000余组食物相宜与相克搭配全揭示：超清晰对照版式，哪种搭配得宜，哪种搭配不当，一看便知晓。

102种居家常见病饮食相宜与相克细致分析：介绍每种病症的最佳食疗组合与禁忌组合，拓展发病原因与病症表现等知识，介绍生活宜忌与养病保健常识。

101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，拓展药物功效、选购、储存等知识。

21种特定人群饮食相宜与相克分类指导：宜吃、忌吃一看便知。

26条四季养生饮食相宜与相克完整介绍：分类指导防病、养生、保健宜忌，帮助家人全面规避饮食禁区。

《养生相宜与相克速查全书》

作者简介

《健康大讲堂》编委会成员：陈志田，国际烹饪大师、中华名厨、保健营养大师。胡维勤，著名医学科学家、中央首长保健医师。甘智荣，中式烹饪师。臧俊岐，中国著名针灸学家、主任医师，陈俊如，广州中医药大学中医博士、台北京禾中医诊所院长。陈博圣，台北京禾中医大安、北投双院区主任医师彭美婷，台北亚太抗老化整合医疗学会理事彭燕婷，台北青花瓷中医诊所副院长黄雅慧，台北市立联合医院营养师沈建忠，台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师

书籍目录

PART1 日常食物饮食相宜与相克

蔬菜类

白菜

小白菜

包菜

菠菜

芹菜

西红柿

竹笋

西蓝花

韭菜

芦笋

莴笋

红薯

马蹄

洋葱

青椒

蒜薹

花菜

马齿苋

黄豆芽

绿豆芽

香椿

芦荟

白萝卜

胡萝卜

冬瓜

苦瓜

黄瓜

南瓜

茄子

莲藕

山药

芋头

土豆

肉禽类

猪肉

猪蹄

猪肝

猪骨

猪肚

牛肉

羊肉

羊肝

兔肉

鸡肉

乌鸡

鹅肉
鸭肉
狗肉
鸽肉
鹌鹑
菌菇类
黑木耳
银耳
香菇
蘑菇
竹荪
茶树菇
金针菇
猴头菇
红菇
水产类
草鱼
鲢鱼
鲤鱼
鳙鱼
带鱼
青鱼
鱿鱼
鳊鱼
鲫鱼
甲鱼
虾
螃蟹
田螺
蛤蜊
水果类
苹果
橄榄
柑
葡萄
西瓜
甘蔗
草莓
梨
香蕉
榴莲
菠萝
猕猴桃
桃子
樱桃
枇杷
芒果
山楂
石榴

干果类

莲子

核桃

花生

杏仁

白果

板栗

葵花子

南瓜子

腰果

开心果

松子

榛子

干果类

鸡蛋

鸭蛋

鹅蛋

鸽子蛋

鹌鹑蛋

咸鸭蛋

松花蛋

牛奶

酸奶

奶酪

粮豆类

大米

小米

粳米

糙米

糯米

黑米

高粱

燕麦

小麦

大麦

薏米

赤小豆

绿豆

黄豆

扁豆

毛豆

蚕豆

豇豆

黑豆

芝麻

腐竹

豆腐

豆腐干

饮品类

《养生相宜与相克速查全书》

豆浆
柠檬汁
糯米酒
黄酒
白酒
红葡萄酒
菊花茶
红茶
绿茶
桂花茶
茉莉花茶
玫瑰花茶
金银花茶
调料类
醋
冰糖
食盐
红糖
白糖
葱
蒜
姜
辣椒
八角
桂皮
番茄酱
芝麻酱
菜子油
玉米油
猪油
茶油
香油
PART2 药物与食物相宜相克
PART3 常见病症饮食相宜与相克
PART4 特定人群饮食相宜与相克
PART5 四季养生饮食宜忌

章节摘录

版权页：插图：田螺常用别名黄螺、田中螺。性味归经性寒，味甘。归脾、胃、肝、大肠经。

烹饪提示 食用螺类应该烧煮10分钟以上，以防止病菌和寄生虫感染。只有螺口上部很小的部分是可食用的螺肉，应丢掉下部的五脏。营养成分 富含氨基酸、碳水化合物、矿物质、维生素A、维生素D、维生素B1、维生素B2。营养功效 田螺肉无毒，可入药，具有清热、明目、解暑、止渴、醒酒、利尿、通淋等功效，主治细菌性痢疾、风湿性关节炎、肾炎水肿、疔疮肿痛、尿赤热痛、尿闭、痔疮、黄疸、佝偻病、脱肛、狐臭、胃痛、胃酸、小儿湿疹、妊娠水肿、妇女子宫下垂等多种疾病。适宜人群 患肥胖症、高脂血症、冠心病、动脉硬化、排尿不通、痔疮便血、脚气、风热目赤肿痛等病症者以及醉酒之人。不宜人群 脾胃虚寒、风寒感冒、便溏腹泻、胃寒病等病症者、产妇及经期中的女性。选购秘诀 应选个大、体圆、壳薄、掩盖完整收缩的。挑选时用小指尖往掩盖上轻轻压一下，有弹性的就是活螺。贮存要点 漂洗过的田螺先放到锅中煮熟，而后装入贮藏箱，用保鲜膜密封，放入冰箱冷藏。

《养生相宜与相克速查全书》

编辑推荐

畅销书《饮食相宜与相克速查手册》超值白金版，大字版，更清晰，更精美，饮食宜忌、中西药宜忌、人群宜忌……涵盖上万种居家生活必需掌握的宜忌搭配，真正速查速用。608P超大容量绝对史无前例。超低定价，实惠到家。

《养生相宜与相克速查全书》

精彩短评

- 1、这本书字够大，还行。
- 2、没有赠碟
- 3、字真的很大，父母看的不费眼睛。
- 4、书的质量不错，图也很清晰，价格再低点就好了
- 5、养生相宜与相克速查全书(大字版)(白金版)(适合中老年人阅读)(附VCD光盘)不错！
- 6、相宜相克
- 7、跟书店里的一样，就是没看见赠送的vcd
- 8、送达的速度挺快的，就是刚买几天，就降价啦...
- 9、图文并茂的，讲的也很详细，对自己和对学习都有好处
- 10、图片很多，而且字体比较大，看了不费力，不过各个食物的具体内容说得不是很多。
- 11、书角看起来很旧，还有褶皱，有的封面上还有圆珠笔的痕迹，总体看起来脏！旧！
- 12、还不错实体店太贵所以从网上买的
- 13、很细致，配有图片，很好
- 14、比较喜欢的编排方式，易懂好查找，没事翻来看看当工具书用很棒！
- 15、帮奶奶买的 还不错
- 16、印刷还可以，字体大，适合老年人阅读，内容讲解简单，比较全面。为什么会无碟，很怀疑这本书.....
- 17、书印刷质量都很好.
- 18、养生书,家庭必备才会吃得健康;
- 19、字很大，内容也很全面。
- 20、妈妈天天看，很实用
- 21、书的质量不错，内容更显丰富，文字很大，不易使人得近视眼，呵呵！第一次在当当网买书，没有让我扫兴！以后还会继续在当当网买书！！！极力推荐！！！！你值得拥有！！！！！！！！
- 22、内容详尽，插图很好。还没来得及看光盘。
- 23、书里面的图片和字体挺好，但就是内容不齐全呀，有很多查不到的
- 24、好评~~
- 25、第一次遇到封面破损。内容是大字本的，似乎有点土。
- 26、烧菜前看一看、查一查，既健康又方便。字体大，很适合家里老人阅读。
- 27、好评！很实用哦！下次再来。
- 28、不错的书，适合屋企人男女老少看
- 29、600页的书，230页是日常用的，其它是药类的
- 30、不错的一本养生营养参考书，值得购买！
- 31、还是给好评吧
- 32、大字版 看起来 很清晰
- 33、酒店读本，貌似还行。我真大妈化了么@_@
- 34、还行。给老爸买的
- 35、给妈妈买的 她说挺好
- 36、有没有同样内容不是大字版，看起来超痛苦
- 37、相当不错，家里老人非常喜欢，介绍的很详细。
- 38、非常适合老人看。
- 39、读了个开头，感觉不错。。
- 40、看看增长点知识,有些都日常用的到
- 41、觉得实用不错，纸质也好，看后朋友们自己也跟着买了几本!
- 42、爸爸喜欢下厨的书，在书店看中这本书，后来介绍他在当当网买，到货后质量不错！
- 43、随书附赠的VCD没有。另外，字很大，看的很清楚也不累。但是内容就少了点。

《养生相宜与相克速查全书》

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