

# 《食物没错吃会错》

## 图书基本信息

书名：《食物没错吃会错》

13位ISBN编号：9787307076051

10位ISBN编号：7307076055

出版时间：2010-4

出版社：武汉:武汉大学出版社

作者：李杰,郝建新

页数：189

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)

# 《食物没错吃会错》

## 前言

# 《食物没错吃会错》

## 内容概要

《食物没错吃会错》内容简介：电影《双食记》给观众留下的印象就是美女、美食，看起来赏心悦目，但如果处理搭配得不好，也会要了人的命。中华传统饮食不仅美味、养生，还有相生相克的道理，就像爱情让人沉醉也能杀人。电影《双食记》的中医顾问、著名中医专家李杰和著名药膳食疗专家郝建新共同打造《食物没错吃会错》，让人们在安排膳食过程中趋利避害、合理配餐，避免食物相克，防止因不当膳食而产生疾病……

# 《食物没错吃会错》

## 作者简介

李杰，读中医。从师章如虹、罗人福、黄明贵、杜天植等教授，白天应诊，晚上以诗文养性！学医至今，在国家级中文核心期刊上发表论文75篇。是电影《双食记》的中医专家顾问。2004年开办北京远程会诊中心，同年在武汉开办湖北名老中医会诊中心。以会诊的方式治疗疑难杂症与急症重症，打破了中医是“慢郎中”，只能看慢性病的社会偏见，得到西医的钦佩与信任。并与之广泛展开合作。2008年9月主编的《常用中药临床妙用辑解》由湖北科技出版社出版发行，广受读者喜爱。郝建新，生于1951年。毕业于湖北中医学院，近十余年来潜心研究我国传统的药膳食疗学，慨叹华夏养生之道的博大精深、高屋建瓴。故致力于传播药膳食疗学理论、知识和实用技术。2002年组建了“湖北省药膳食疗研究会”，并任会长；2004年创建了“湖北守一保健职业技术培训学校”，并任校长，培养了一批国家职业药膳师和营养师。撰有《中国药膳学》、《新编中国药膳食疗秘方全书》、《百种入膳中药集释》、《营养食疗学》、《公共营养师国家职业资格考核教程》等著作。

## 书籍目录

### 序

引子：“双食记”的颠覆

1.“食”刻警惕：《双食记》的暗示

2.再品《双食记》中的“夺命菜”

一 “发物”与“忌口”

1.从朱元璋诛杀功臣谈起

2.中医“发物”知多少

3.说说“忌口”

二 食与食忌

1.“五谷丰登”不可乱配

2.时蔬虽美，也有不合

3.“瓜田李下”，吃水果也要避嫌

4.吃肉谨慎，才能安康

5.水产品“混搭”而不“胡搭”

6.造酿食物吃得优，不用忧

附：不宜同食的日常食物对照表

三 食与病忌

1.这些病，请谷物走开

2.哪些病人别吃这些蔬菜

3.给病人吃的果品有讲究

4.鱼贝多发物

5.病中，蜜酱醋也有忌口

附：食物与病症忌口对照表

四 食与药忌

1.谷物与用药

2.果品与用药

3.肉荤与用药

4.鱼蟹与用药

5.菌类与用药

附：不宜同时食用的食物与药物对照表

五 食“误”危机与自查手册

1.食“误”危机

2.病与食忌快速自查

六 膳食保健理念正误

1.中国传统的膳食养生保健理念

2.西方现代的膳食保健养生理念

跋：有一种养生叫做适合

## 《食物没错吃会错》

### 章节摘录

1. “食”刻警惕：《双食记》的暗示2007年，由江一燕、吴镇宇与余男联合主演的惊悚都市电影《双食记》被称为是“男人的噩梦、女人的最爱”。影片运用了大量精美的画面，不但向观众展现了博大精深中国饮食文化，而且还蕴涵着人物膳食中食物“相克”的内容，极具观赏性。吴镇宇饰演的陈家桥徘徊在“红玫瑰与白玫瑰”之间，最终却死于两个女人（分别由余男、江一燕饰）精心烹制的菜肴。他自以为能把两个类型完全不同的女人都掌控在自己手中，不仅能享受着两个女人的身体，还能享受着她们烹制的各种美味。突然有一天，陈家桥发现自己的头发开始脱落，眉毛也在掉，连性功能都在衰退，医院的检查结果居然是砒霜中毒。于是，这个男人陷入可怕的恐慌之中，而此时此刻，两个女人又展开了新的较量……于是一系列恐怖事件开始发生在这个男人身上……故事的最后，恰到好处地诠释了中华传统饮食不仅能因美味而养生，食物间还会“相克”，弄不好还会伤身殒命。美女、美食，看起来的确赏心悦目，但若搭配或处理不好，也会要人命。其实食物要想有营养、味道好，并且对人体有益，就必须讲究合理搭配。而不同的食材在搭配时更应注意“宜”与“不宜”，这在我国传统的食疗食养学科中是非常重要的内容。食疗食养学中认为，不同的食材搭配时是有一定禁忌的，掌握这种禁忌原则和内容，讲究科学合理的膳食搭配，无疑可以提高我们的饮食水平和生活质量。而男女爱情也同样如此，除了合理的“搭配”外，也须讲究爱情中的“禁忌”，只有贪欲和声色的爱，无疑是危险的。为了剧本的真实性，《双食记》拍摄前剧组参考了大量的美食书籍，并聘请多位老中医担任顾问，我们有幸参与其中帮助导演和编剧选出几套至少理论上中医认为“相克”的食谱。第一道出现在银幕上的菜肴是椒姜羊排煲，鲜美无比，以至于陈家桥把整个汤煲吃了个底朝天。据称此道菜肴具有壮阳催情的功效。尝到了第一道美食所带来的甜头之后，Coco继续按照燕子的指示，捧出香酥脑花、芹菜香干、蚝油洋葱鹅翼、青瓜水蛋、清蒸大闸蟹、板栗咕嚕肉、酥炸香蕉、杏仁双菇等一道道美味，每一次都让男主角吃得相当开怀，也让银幕前的观众看得相当过瘾。配合打出来的字幕，对每一道菜肴的功效、做法都进行了介绍，简直就是一部声色俱全的美食指南。而随着影片发展，剧情峰回路转，又给观众们上了一课，那就是哪些食物不能搭配在一起吃：比如维生素C和虾，在胃里混合就会变成砒霜；有哪些食物混合会伤肾；哪些食物搭配后能伤心；哪些食物混合可伤及内脏。前面的内容反映了编剧刁俏的浪漫美味，后面则展现了导演赵天宇的悬疑惊悚。谜底最终揭开：两个女人提供的美食相克，以致贪心的男人身体日渐虚弱，最后只能靠轮椅度日。

## 《食物没错吃会错》

### 编辑推荐

《食物没错吃会错》从食物相克、食物阴阳平衡等角度告诉人们哪些食物不能一起吃，是一本由著名中医专家与药膳食疗专家共同撰写的食物禁忌指南书。“药食同源”，皆有相生相克之说。食物相克，即指事物之间（包括各种营养素、化学成分）存在着相互拮抗、制约的关系。若搭配不当，便会引起中毒反应。长此以往，便会破坏人体的各种机能，威胁人的健康。《双食记》导演赵天宇订立推荐著名专家和药膳食疗专家倾心打造关于食物禁忌，迄今最权威、最实用的书。

## 《食物没错吃会错》

### 精彩短评

- 1、健康饮食和了解生命知识的好书。
- 2、大众要看的一本通俗普及，吃没错，看怎么吃了。
- 3、记不住，分类太复杂，再简单明了就好了。
- 4、家庭主妇必读！！
- 5、买回去自己都没看，老妈看了很喜欢，整天跟我说这个不能和什么吃，那个不能和什么吃.....
- 6、按这本书写的，吃饭都成负担了。



# 《食物没错吃会错》

## 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)