

# 《食物黄金搭档》

## 图书基本信息

书名：《食物黄金搭档》

13位ISBN编号：9787537534987

10位ISBN编号：7537534985

出版时间：2006-12

出版社：河北科学技术出版社

作者：叶高峰

页数：461

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)

# 《食物黄金搭档》

## 内容概要

随着社会的进步，生活水平的提高，人们的饮食观念已经从以前单纯地解决温饱问题转变为现在讲究食物的合理搭配、均衡营养，因此，有关食物的营养价值及合理搭配的知识成为人们迫切相了解的内容。

在日常生活中，注意科学搭配食物无疑是非常明智的。然而在现实中我们也看到很多人往往是在身体出现不适或检查出问题时才开始重视日常饮食的选择。正所谓“千金难买后悔药，千金难买早知道”。如果早知道身体所需的营养，如果早知道食物的科学搭配，那么，秀多人会比现在更健康，更快乐。

《食物黄金搭档》，一部科学实用的厨房宝典，书中不仅分门别类地对食物本身以及食物搭配后的营养功效作了科学论述，而且还将相对应的食物搭配落实到具体的食谱，使读者不仅知道怎样搭配食物更营养，还知道如何使食物既有营养又色香味俱全，从而更健康地享受美食，享受生活。

# 《食物黄金搭档》

## 书籍目录

第一篇 食物搭配的黄金法则 营养平衡的原则 营养平衡的理论依据 营养平衡的基本原则 人体要保持总氮平衡 人体要保持热能平衡 人体要保持酸碱平衡 人体要保持电解质平衡 人体要保持钙、磷平衡 平衡膳食要科学配餐 食物搭配的原则 利用食物的相互作用进行搭配 膳食要粗细搭配 膳食要多品种搭配 膳食要生熟搭配 膳食要干稀搭配 食物搭配的技巧 根据体质搭配食物 根据季节搭配食物 根据地区的不同搭配食物 根据食物的四性五味搭配食物 学会科学配菜 配菜合理能提高食物的营养价值

第二篇 日常食物的黄金搭配 谷物豆类 大米 糯米 小米 玉米 小麦 大豆 ..... 水陆蔬菜 菌藻类 肉禽蛋类 鱼鳖虾贝 水果、干果、饮品 调味品

第三篇 食物与中草药的最佳组合 药食搭配的原则 谷物类 肉禽蛋类 鱼鳖虾贝 其他食物

第四篇 食物搭配禁忌 水陆蔬菜 肉禽蛋类 鱼鳖虾贝 水果饮品 调味品 与器皿相克的食物

## 《食物黄金搭档》

### 精彩短评

- 1、可以参考一下，不过平时用得很少。
- 2、实用性挺强的。符合我的要求！
- 3、这本是妈妈要买的，说是内容很丰富，收到后看了一下，确实不错。

# 《食物黄金搭档》

## 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)