

<<食物相宜相克随身查>>

图书基本信息

书名：<<食物相宜相克随身查>>

13位ISBN编号：9787122129338

10位ISBN编号：7122129330

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业

作者：张宇

页数：309

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：<http://www.tushu007.com>

<<食物相宜相克随身查>>

内容概要

食物搭配中的相宜相克
常见病症的饮食宜忌
不同年龄阶段及时期的饮食宜忌
不同职业人群的饮食宜忌
健康一生、美丽一身的饮食宜忌
一年四季的饮食宜忌
不同体质者的饮食宜忌
常见中西药的饮食搭配宜忌

<<食物相宜相克随身查>>

书籍目录

第一章 食物搭配中的相宜相克

水果类

草莓

苹果

柠檬

芒果

菠萝

梨

西瓜

李子

香蕉

柿子

红枣

桃

葡萄

枇杷

甘蔗

木瓜

樱桃

杨梅

荔枝

橙子

柑橘

蔬菜类

青尖椒

苋菜

芥菜

芥菜

茼蒿

山药

生菜

菠菜

香菜

韭菜

黄瓜

芹菜

南瓜

白菜

空心菜

茄子

莴笋

菜花

洋葱

圆白菜

马铃薯

<<食物相宜相克随身查>>

冬瓜
芋头
油菜
竹笋
丝瓜
番茄
胡萝卜
白萝卜
莲藕
苦瓜
蕈菇类
银耳
黑木耳
鸡腿菇
香菇
平菇
金针菇
五谷类
玉米
小米
大米
薏米
糯米
荞麦
燕麦
大麦
黄豆
红豆
绿豆
黑豆
豆腐
豆腐干
肉禽蛋类
猪肉
牛肉
羊肉
鸡肉
鸭肉
猪血
猪肝
鸡肝
羊肝
猪肚
羊肚
鸡蛋
鸭蛋
鹌鹑蛋

<<食物相宜相克随身查>>

水产类

虾
海带
鲤鱼
鲈鱼
平鱼
鲢鱼
牡蛎
蛤蜊
鲫鱼
带鱼
螃蟹
紫菜
鱿鱼
鳝鱼
海蜇
甲鱼
海参
泥鳅
田螺

干果类

花生
栗子
松子
桂圆
核桃
山楂
腰果
杏仁

饮品类

豆浆
咖啡
牛奶
白酒
啤酒

调料类

辣椒
白糖
红糖
花椒
芥末
味精
姜
蒜
葱
葱
蜂蜜

<<食物相宜相克随身查>>

醋

第二章 常见病症的饮食宜忌

感冒

咳嗽

哮喘

牙痛

皮肤瘙痒

支气管炎

近视

尿毒症

湿疹

鼻炎

中耳炎

夜盲症

口腔溃疡

骨质疏松

肥胖症

脂肪肝

胆囊炎

肝硬化

便秘

腹泻

腹胀

贫血

糖尿病

骨折

咯血

高脂血症

心肌梗死

高血压病

神经衰弱

失眠

尿结石

尿频

痤疮与粉刺

第三章 不同年龄阶段及时期的饮食宜忌

婴儿期

幼儿期

学龄期

少年期

青年期男性

青年期女性

中年男性

中年女性

老年期

少女青春期

女性月经期

<<食物相宜相克随身查>>

新婚期

妊娠期

女性哺乳期

女性更年期

第四章 不同职业人群的饮食宜忌

语音工作者

长期熬夜者

高温工作者

低温工作者

经常运动者

野外工作者

脑力工作者

体力工作者

高原环境工作者

电脑工作者

久坐者及职业司机

长期接触辐射

工作者

矿工及粉尘环境

工作者

第五章 健康一生 美丽一身的饮食宜忌

健脑益智

滋阴壮阳

抗衰益寿

开胃健脾

润肠排毒

美容驻颜

消除疲劳

明眸亮眼

补益气血

丰胸美体

减肥瘦身

乌发护发

防癌抗癌

第六章 一年四季 饮食有宜亦有忌

春季

夏季

秋季

冬季

第七章 不同体质者的饮食宜忌

特禀体质

阳虚体质

阴虚体质

平和体质

湿热体质

气郁体质

血瘀体质

<<食物相宜相克随身查>>

气虚体质

痰湿体质

第八章 常见中西药的搭配宜忌

中药配伍宜忌一览表

西药配伍宜忌一览

<<食物相宜相克随身查>>

章节摘录

版权页：插图：银耳+莲子 - 二者同食，有减肥祛斑之功效，尤其适用于女性。

银耳+菊花 - 二者同食，有镇静、解毒之功效，并能益气强身。

银耳+鸭蛋 - 二者同食，可缓解肺阴不足所致的咽喉干燥、声音嘶哑、干咳等。

银耳+梨 - 二者均有滋阴润肺、镇咳祛痰之功效，同食会加倍功效。

银耳+川贝母 - 二者同食，对慢性支气管炎有缓解作用。

银耳+鱿鱼 - 银耳可抗癌、抗衰老，鱿鱼可调节血压。

二者同食适用于中老年人。

银耳+百合 - 二者同食，有滋阴润肺之强大功效。

银耳+菠菜 - 二者同食，易结合生成难溶性化合物，从而抑制消化。

<<食物相宜相克随身查>>

编辑推荐

《食物相宜相克随身查》为随身查系列之一。

<<食物相宜相克随身查>>

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:<http://www.tushu007.com>