

<<食物相克与相宜大全集>>

图书基本信息

书名：<<食物相克与相宜大全集>>

13位ISBN编号：9787511311610

10位ISBN编号：751131161X

出版时间：2011-5

出版时间：中国华侨

作者：安言

页数：454

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>

## <<食物相克与相宜大全集>>

### 内容概要

我国自古以来就很重视食物的搭配，搭配相宜会促进营养吸收，于健康有益；搭配相克会破坏营养价值、影响吸收，甚至导致疾病或引发中毒。

只有根据食物属性及自身情况合理安排膳食，趋利避害，才能吃得科学，吃得营养，吃出健康。

为帮助读者深入了解食物的相宜相克，合理安排一日三餐，我们采集了大量资料，精心编撰了这部《食物相克与相宜大全集》。

上篇“总述”系统阐释了食物的营养成分、性味归经等特性，介绍饮食宜忌的辨证观、“以脏补脏”学说、食物的科学配伍等内容，指导读者掌握食物搭配的基本原则。

中篇“食物相克”介绍了近70种易引起中毒的食物搭配、80余种易导致疾病的食物搭配、20余种不利于消化的食物搭配、近60种破坏营养的食物搭配、7种烹调器具不宜烹调的食物、80余种不适宜的药膳搭配、9大体质者忌吃的食物、90余种常见疾病患者忌吃的食物，并分析了不适宜搭配的原因，帮助读者改掉不合理的饮食习惯，避免食物相克给身体带来的健康隐患。

下篇“食物相宜”介绍了瓜果蔬菜等8大类食物的性味功效，350多种适宜同吃、同炒、同炖的食物搭配，70余种对人体有益的药膳搭配，适宜9大体质者的食物种类，90余种常见疾病患者宜吃的食物，上百种治病养生的食疗方，指导读者根据个人情况合理选择食物，以改善体质，治疗疾病，增进健康。

需要说明的是，饮食的相克与相宜，只是相对而言。

宜食之物要做到宜而有节，不可过量进食，忌食之物应忌而有当，不能盲目忌口。

过分强调食物的相与相克，可能会引起营养摄入的不平衡，同样对健康不利。

因此，读者在参照《食物相克与相宜（大全集）》的同时，还应注意营养的均衡摄入，合理安排饮食。

## &lt;&lt;食物相克与相宜大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 总述第一章 食物的特性“药食同源”之说1.中国人的饮食养生之道2.中国饮食养生文化的历史追溯3.“药食同源”的根源4.古代医家的食物药用5.食物和药物的区别食物的“四气”、“五味”1.食物的“四气”2.食物“四气”与养生3.食物的“五味”4.五味与五脏联系紧密5.五味失调的表现食物归经和升降沉浮1.什么是食物归经2.食物归经的中医解释3.什么是食物的升降沉浮4.升降沉浮与四气五味“以脏补脏”说1.什么是以脏补脏理论2.吃什么绝对能补什么吗第二章 食物的相克与相宜“发物”1.何谓“发物”2.“发物”的分类3.“发物”致病的原因和特点“忌口”1.什么是“忌口”2.哪些情况下需忌口3.忌口的内容4.饮食宜忌的特点食物的科学配伍1.什么是食物配伍2.食物搭配的几种情况3.什么是平衡饮食4.各种食物的营养特点5.药膳配伍原则6.何为食物相克饮食养生要顺应季节1.养生要顺应天时2.四季养生原则3.四季与疾病4.四季的饮食宜忌中篇 食物相克第一章 引起中毒的食物搭配肉、禽、蛋、奶类猪肉+乌梅猪肉+芝麻花猪肝+鹌鹑肉牛肉+鲶鱼牛肉+韭菜羊肉+西瓜羊肝+红豆羊肝+竹笋驴肉+金针菇鸡肉+鳀鱼鸡肉+芝麻鸭肉+李子鸭肉+杨梅鹅肉+柿子鹅肉+鸭梨狗肉+甲鱼狗肉+鲤鱼兔肉+芥菜兔肉+鸡肉鹿肉+鲶鱼鸡蛋+白糖鸭蛋+甲鱼牛奶+生鱼水产海鲜类鲫鱼+芥菜鲫鱼+冬瓜鲫鱼+蜂蜜甲鱼+核桃鲤鱼+南瓜鳗鲡肉+梅肉鳗鱼+银杏鳗鱼+醋毛蟹+蜂蜜螃蟹+柿子螃蟹+泥鳅田螺+石榴虾+大枣虾+番茄酱海鱼+南瓜海鲜+水果水果、蔬菜、杂粮类红豆+羊肚萝卜+人参萝卜+蛇肉南瓜+虾肉冬笋+龟肉竹笋+羊肉香榧+鹅肉苋菜+甲鱼西红柿+虾柑橘+鸡蛋红枣+虾皮山楂+豆浆石榴+土豆西瓜+虾干果、调料及其他蜂蜜+葱啤酒+熏肉白酒+汽水白酒+胡萝卜醋+奶茶+肉类茶+白糖茶+螃蟹茶+啤酒味精+醪糟味精+鸡蛋甜面酱+鲤鱼核桃+黄豆板栗+野鸭蒜+葱.....下篇 食物相宜

## <<食物相克与相宜大全集>>

### 章节摘录

版权页：铁锅不能用于加热、烹煮酸性食物或饮料醋类等，因为铁在酸性环境中加热，易生成亚铁盐类，有的亚铁盐具有一定毒性，而有的则会使蛋白质迅速凝固，影响食物的吸收，降低食物的营养价值。

碳酸饮料、纯净水、矿化水都属于酸性饮料，鸡、鸭、鱼、肉、蛋、米、面、油、糖、酒制成的饮品也都属于酸性饮品。

用铁锅煮杨梅、山楂等酸性水果也是不适合的。

因为这些水果中含有果酸，遇到铁后会起化学反应，人吃后会感觉不舒服，出现恶心、呕吐症状，舌头和齿龈变成紫黑色。

所以，切勿用铁锅煮酸性食物和饮料。

此外，煮绿豆也忌用铁锅，因为豆皮遇铁后会生成单宁铁，并使绿豆的汤汁变为黑色，影响味道及人体的消化吸收。

此外，白铁皮桶的外层镀有锌，锌也能与酸性食物起化学变化，出现中毒现象。

因此，白铁桶里也不能盛放酸性食物和饮料。

铜制的炊具和餐具一度在我们的生活中占据着重要的地位。

铜有光泽，看起来很美观。

在金属里，铜的传热能力仅次于银，排行第二。

现在已经很少有人使用铜锅了，因为铜锅不但会破坏食物中的丙种维生素，而且铜在潮湿的空气中极易与空气中的二氧化碳和水发生化学反应，在炊具表面产生一层绿色的铜锈，即铜绿。

其实铜在空气中是缓慢氧化的，性质很稳定，但是在加热和潮湿的情况下会加速氧化反应，产生铜绿。

如果用生有铜绿的铜器盛放食物或烹制菜肴，则容易引起铜绿中毒。

人体吸收铜绿后中毒症状十分严重，可表现为溶血、少尿，甚至休克、死亡等。

所以使用铜制器皿，如铜锅、铜匙、铜勺、铜盘等做炊具和餐具时，一定要把它擦干净。

<<食物相克与相宜大全集>>

编辑推荐

<<食物相克与相宜大全集>>

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>