

## <<食物相克与食物相宜速查百科>>

### 图书基本信息

书名：<<食物相克与食物相宜速查百科>>

13位ISBN编号：9787534150289

10位ISBN编号：7534150280

出版时间：2012-11

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：樊蔚虹

页数：309

字数：270000

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>

## <<食物相克与食物相宜速查百科>>

### 内容概要

樊蔚虹编著的《食物相克与食物相宜速查百科》分为：解析食物的相克相宜、盘点疾病饮食和用药的宜忌、透视营养素对人体的影响三大部分内容，详细地解析了五谷、蔬果、肉禽、水产等在食用上的最佳搭配以及食物间的相克相宜、常见病症的饮食宜忌、七大营养素对人体的影响等内容，使大家在轻松的阅读过程中大获收益，从而达到将日常饮食起居寓于保健治病之中的目的。

## <<食物相克与食物相宜速查百科>>

### 书籍目录

#### 第一章 解析食物的相克相宜

##### 第一节 五谷杂粮类

籼米

小米

粳米

玉米

薏米

糯米

小麦

燕麦

荞麦

黄豆

绿豆

黑豆

赤豆

蚕豆

豇豆

芸豆

##### 第二节 蔬菜类

白菜

菠菜

芹菜

萝卜

黄瓜

茄子

青椒

西葫芦

黄花菜

油菜

生菜

空心菜

香菜

苋菜

茼蒿

韭菜

葱

苦瓜

荠菜

蕨菜

胡萝卜

莴笋

莲藕

豆芽

芥蓝

香椿

<<食物相克与食物相宜速查百科>>

洋葱  
芋头  
百合  
菜花  
香菇  
蘑菇  
金针菇  
竹笋  
茭白  
辣椒  
银耳  
黑木耳  
山药

第三节 畜禽类

猪肉  
羊肉  
牛肉  
狗肉  
兔肉  
驴肉  
鸡肉  
鸭肉  
鹅肉  
鸽肉

第四节 水产类

海带  
紫菜  
鲤鱼  
鳕鱼  
鲫鱼  
青鱼  
草鱼  
黄鱼  
鳊鱼  
带鱼  
鲈鱼  
三文鱼  
泥鳅  
黄鳝  
鲑鱼  
鲑鱼  
章鱼  
海参  
螃蟹  
虾  
牡蛎  
田螺

## <<食物相克与食物相宜速查百科>>

蛤蜊

### 第五节 水果类

苹果

梨

桃

杏

李子

山楂

猕猴桃

柿子

柑橘

杨梅

香蕉

桂圆

椰子

枇杷

葡萄

樱桃

西瓜

哈密瓜

木瓜

柠檬

芒果

荔枝

草莓

菠萝

柚子

火龙果

石榴

### 第二章 盘点疾病饮食和用药的宜忌

#### 第一节 常见病症的饮食宜忌

哮喘

感冒

慢性支气管炎

腮腺炎

橙子

#### 第六节 干果及其他类

松子

花生

腰果

榛子

核桃

芝麻

开心果

红枣

蜂蜜

茶

## <<食物相克与食物相宜速查百科>>

白酒  
咖啡  
豆腐  
榨菜  
百日咳  
脂肪肝  
胃炎  
胃溃疡  
痢疾  
腹泻  
腹胀  
痔疮  
高血压  
糖尿病  
冠心病  
前列腺肥大  
痛风  
痛经  
失眠

### 第三章 透视营养素对人体的影响

#### 第一节 认识七大营养素

蛋白质  
脂肪  
糖类  
矿物质  
水  
维生素  
膳食纤维

#### 第二节 常见药物的相克

维生素B12  
维生素K3  
维生素B1  
维生素A  
维生素E  
青霉素  
氨苄西林  
头孢菌素类  
氯霉素  
甲硝唑

#### 第二节 营养素对人体的影响

蛋白质对人体的影响  
脂肪对人体的影响  
糖类对人体的影响  
矿物质对人体的影响  
水对人体的影响  
维生素对人体的影响  
膳食纤维对人体的影响



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>