

<<图解饮食宜忌3000例>>

图书基本信息

书名：<<图解饮食宜忌3000例>>

13位ISBN编号：9787535757302

10位ISBN编号：7535757308

出版时间：2009-7

出版时间：湖南科技

作者：北京食物营养研究组 编

页数：187

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>

## <<图解饮食宜忌3000例>>

### 前言

中医是中华文明中的一朵奇葩，包含了许许多多医药学家、养生学家、儒家、道家、佛家以及广大民众的宝贵经验。

现代中医又与西方医学有机结合，对现代药理进行更深入的研究，使中医的理论和实践得到更大发展。

在中医学理论的基础上，中国人有着传统的饮食宜忌观，其中包含了“药食同源”之说、食物性味归经理论、饮食宜忌的辨证观、“以脏补脏”学说以及民间“发物”忌口等内容。

我们现在提倡科学饮食，不是简单照搬前人的经验，而是在现代医学理论的指导下科学地取舍。

本书对一些中医经典，如《本草纲目》、《饮膳正要》、《金匱要略》、《日用本草》、《大明本草》、《食疗本草》、《医宗金鉴》，进行比对、筛选，将一些医学经典中有关饮食宜忌的内容汇集分类，同时结合了现代营养学知识和现代药理学知识。

书中用最简明扼要的文字和图文并茂的方式，让读者对食物搭配的合理性一目了然，极为方便实用。

本书共分7篇，按蔬菜、水果干果、畜禽水产、谷粮、饮品、作料、其他食物的顺序进行详细阐述。

每种食物按正名、别名、性味归经、选购宜忌、加工宜忌、适宜人群、不宜人群、相克药物、食物相克相宜（图解形式）进行介绍，内容丰富，言简意赅，通俗易懂，科学实用，适合普通读者和有关从业人员阅读，是家庭必备的科普读物。

#### 1. 食物的排序。

为了方便读者迅速查找，本书按一定的规律对书中的食物进行了排序。

蔬菜部分，基本上是按照叶类蔬菜、根茎类蔬菜、花果类蔬菜、豆类蔬菜、菇菌类依次排列的。

水果干果部分，先排水果，后排干果。

畜禽水产部分，基本上是按照畜肉、禽肉、蛋类、淡水产品、海产品的顺序排列的。

#### 2. 由于有些食物与其他食物所对应的相克相宜关系较多，限于篇幅原因，可能未全部列出。

但读者通过对应的食物，也许可以找到相克相宜关系。

比如黄瓜与山药，虽然在“黄瓜”部分没有说明其与山药的相克相宜关系，但在“山药”部分，列出了山药与黄瓜相克，因为“山药的淀粉酶被破坏”。

## <<图解饮食宜忌3000例>>

### 内容概要

民以食为天。

而同样是一日三餐，有的人吃出了健康，有的人却吃出了毛病。

从传统中医的角度来说，食物搭配得宜可以强身健体、延年益寿，食物搭配不当则有可能影响我们的身体健康。

本书根据中医传统典籍，结合现代营养学和现代药理学知识，汇总了日常生活中几乎所有的常见食物，包括常见的蔬菜、水果干果、畜肉禽蛋、饮料、作料、谷粮等243多种食物，图文并茂地介绍了这些食物的选购宜忌、加工宜忌、适宜人群、不宜人群、相克药物，同时以新颖的图解形式介绍食物相克相宜知识，让人们的健康更有保证。

<<图解饮食宜忌3000例>>

书籍目录

第1篇 蔬菜 空心菜 白菜 小白菜 木耳菜 卷心菜 菠菜 油菜 苋菜 茼蒿 生菜 油麦菜  
芥菜 荠菜 韭菜 马齿苋 香菜 香椿 蕨菜 发菜 芹菜 大葱 蒜头 莼菜 莴笋 茺菁  
茭白 莲藕 白萝卜 胡萝卜 山药 土豆 蒜苗 芦荟 芦笋 竹笋 芋头 西葫芦 冬瓜 丝瓜  
黄瓜 南瓜 苦瓜 番茄 花菜 西兰花 茄子 辣椒 洋葱 百合 黄花菜 蚕豆 扁豆 四季  
豆 豌豆 豇豆 刀豆 绿豆芽 平菇 蘑菇 香菇 草菇 金针菇 黑木耳 银耳第2篇 水果干  
果 草莓 李子 橄榄 杏 葡萄 樱桃 山楂 桂圆 荔枝 红毛丹 乌梅 杨梅 桑葚 金橘  
红枣 酸枣 银杏 苹果 梨 刺梨 柑 橘子 橙 猕猴桃 油桃 桃 火龙果 柿子 柠檬 石  
榴 番石榴 山竹 芒果 枇杷 香蕉 甜瓜 哈密瓜 西瓜 木瓜 番木瓜 榴莲 菠萝 柚子  
葡萄柚 椰子 甘蔗 荸荠 菱角 榛子 杏仁 槟榔 松子 开心果 南瓜子 冬瓜子 葵花子  
核桃仁 莲子 桃仁 板栗 花生 香榧 芡实第3篇 畜禽水产第4篇 谷粮第5篇 饮品第6篇 作  
料第7篇 其他食物

<<图解饮食宜忌3000例>>

章节摘录

插图：

## <<图解饮食宜忌3000例>>

### 编辑推荐

《图解饮食宜忌3000例》：243种食物的选购宜忌、加工宜忌、适宜人群、不宜人群、相克药物、食物相克相宜，让您的健康更有保证！

民以食为天。

但同样是一日三餐，有的人吃出了健康，有的人却吃出了毛病。

从传统中医的角度来说，食物搭配得宜可以强身健体、延年益寿，食物搭配不当则有可能影响我们的身体健康。

唐代药王孙思邈认为“不知食宜者，不足以生存也”。

《本草纲目》等中医经典介绍了很多食物与食物及药物与食物的相克相宜关系。

为了帮助广大读者科学合理地搭配饮食，更健康地生活，《图解饮食宜忌3000例》根据中医传统典籍，结合现代营养学和现代药理学知识。

汇总了日常生活中几乎所有常见的食物，分别介绍其：相克相宜 食物之间的相克相宜关系。

创新陛的图解形式，一目了然，直观实用。

选购宜忌 如何选购质优的食物。

食物本身的质量当然重要！

加工宜忌 食物的加工窍门、更科学合理的加工方法。

怎么加工可是大学问！

适宜人群 适合吃的人。

药食同源，药疗不如食疗！

不宜人群 不适合吃的人。

家有孕妇、老人、小孩、特殊职业者以及病人时，饮食当然要更留心！

相克药物 食物与药物的相克关系。

为了服药的家人，一定得看看！

<<图解饮食宜忌3000例>>

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>