

<<饮食宜忌王>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌王>>

13位ISBN编号：9787538871326

10位ISBN编号：7538871322

出版时间：2013-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》委会

页数：383

字数：150000

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>

## <<饮食宜忌王>>

### 内容概要

精选142种必吃食物：精细介绍食物性味、营养成分与功效，拓展选购、储存、烹饪知识。

分类介绍2000余组食物相宜与相克搭配：吃什么，不吃什么，直观对照，清晰明了。

介绍36种常见中西药物与食物相宜相克：详解药物功效与选购、储存要诀，介绍相宜黄金搭档与相克禁忌组合。

指导16种特殊人群饮食相宜与相克：得宜而食，避忌而行，严防“病从口入”。

介绍52种常见病饮食相宜与相克：揭示最佳食疗组合与相克禁忌搭配。

## <<饮食宜忌王>>

### 作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

<<饮食宜忌王>>

书籍目录

第一章?日常食物饮食相宜与相克

蔬菜类

白菜

小白菜

包菜

菠菜

芹菜

西红柿

竹笋

西蓝花

韭菜

芦笋

莴笋

红薯

马蹄

洋葱

青椒

蒜薹

花菜

黄豆芽

绿豆芽

香椿

芦荟

白萝卜

胡萝卜

冬瓜

苦瓜

黄瓜

南瓜

茄子

莲藕

山药

芋头

土豆

葱

蒜

姜

辣椒

扁豆

豇豆

肉禽蛋类

猪肉

猪蹄

猪肝

猪骨

<<饮食宜忌王>>

猪肚  
牛肉  
羊肉  
羊肝  
兔肉  
鸡肉  
乌鸡  
鹅肉  
鸭肉  
狗肉  
鸽肉  
鹌鹑  
鸡蛋  
鹅蛋  
鸭蛋  
鸽子蛋  
鹌鹑蛋  
咸鸭蛋  
松花蛋  
水产类  
草鱼  
鲢鱼  
鲤鱼  
鳊鱼  
带鱼  
青鱼  
鱿鱼  
鳗鱼  
鲫鱼  
甲鱼  
虾  
螃蟹  
田螺  
蛤蜊  
海带  
海参  
水果类  
苹果  
橄榄  
柑  
葡萄  
西瓜  
甘蔗  
草莓  
梨  
香蕉  
桂圆

<<饮食宜忌王>>

葡萄柚  
菠萝  
猕猴桃  
桃子  
樱桃  
枇杷  
芒果  
山楂  
榴莲  
石榴  
红枣  
柿子  
其他类  
莲子  
核桃  
花生  
白果  
板栗  
葵花子  
南瓜子  
腰果  
开心果  
松子  
榛子  
大米  
小米  
糯米  
黑米  
高粱  
赤小豆  
绿豆  
黄豆  
黑豆  
大麦  
薏米  
豆腐  
豆腐干  
豆浆  
牛奶  
酸奶  
奶酪  
桂花茶  
红茶  
醋  
冰糖  
食盐  
红糖

<<饮食宜忌王>>

白糖  
八角  
桂皮  
黑木耳  
银耳  
香菇  
蘑菇  
金针菇  
竹荪  
第二章?药物与食物相宜相克  
人参  
丹参  
西洋参  
枸杞  
菊花  
甘草  
蜂蜜  
冬虫夏草  
鹿茸  
阿胶  
何首乌  
当归  
黄连  
牡丹皮  
白芷  
茯苓  
冬瓜皮  
车前子  
附子  
决明子  
白芍  
黄芪  
杜仲  
天花粉  
金银花  
鱼腥草  
五味子  
五加皮  
红花  
罗汉果  
燕窝  
薄荷  
田七  
地黄  
韭菜籽  
板蓝根  
第三章?特定人群饮食相宜与相克

<<饮食宜忌王>>

婴幼儿  
儿童  
成年人  
学生  
女性  
中年男性  
孕妇  
产妇  
老年人  
脑力劳动者  
体力劳动者  
电脑工作者  
肺虚之人  
血虚之人  
肾虚之人  
脾虚之人  
第四章?常见病症饮食相宜与相克  
流感  
哮喘  
肾炎  
反流性食管炎  
慢性胆囊炎  
肾病综合征  
消化性溃疡  
咳嗽  
尿崩症  
腹胀  
腹泻  
贫血  
神经衰弱症  
高脂血症  
高血压  
高温中暑  
糖尿病  
冠心病  
心绞痛  
胆结石  
肝硬化  
肝炎  
脂肪肝  
胃炎  
胃、十二指肠溃疡  
老年痴呆症  
慢性支气管炎  
外感头痛  
内伤头痛  
痛风



<<饮食宜忌王>>

失眠  
心悸  
眩晕  
单纯性肥胖  
过敏症  
尿频  
便秘  
痢疾  
继发性骨质疏松症  
痤疮  
痔疮  
湿疹  
类风湿性关节炎  
骨折  
缺乳  
带下病  
闭经  
妊娠高血压  
妊娠呕吐  
女性更年期综合征  
前列腺肥大  
痛经

<<饮食宜忌王>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<饮食宜忌王>>

### 编辑推荐

《饮食宜忌王(畅销版)》由健康大讲堂编委会主编，不可不知的健康饮食细节，科学、权威、实用、速查速用书。

居家包含宜忌搭配速查宝曲，吃什么，不吃什么，一看就知道。

<<饮食宜忌王>>

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>