

<<食物与食物相克>>

图书基本信息

书名：<<食物与食物相克>>

13位ISBN编号：9787806779415

10位ISBN编号：7806779418

出版时间：2005-4-1

出版时间：广东经济

作者：张云辉,黄际薇

页数：215

字数：126000

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>

## <<食物与食物相克>>

### 内容概要

随着社会的发展和物质生活的逐步丰富，人们对健康的追求日益强烈。

在解决了温饱的今天，人们已经转变了饮食观念，在摄取食物方面开始讲求营养和食物品种的搭配。但是，在食物搭配的过程中，往往会出现一些搭配不当，使摄取食物的效果适得其反，不仅营养没有摄取到，甚至还会引起一些不良后果，或引起身体不适，或发生中毒事件。

这其中很大的原因就是由于食物与食物相克所造成的。

古往今来，人们非常重视合理饮食，在食物与食物相克方面，积累了大量资料，或载之于古籍，或流传于民间。

但古籍所载者，由于年代久远，或失之简略而义理不明，只知其然而不知其所以然；而民间流传者或以讹传讹，荒诞不经。

近年来，食疗书籍虽出版甚多，但关于食物与食物相克方面的专著，尚属罕见。

我们本着方便、实用、有效的原则，博采众访，熔铸古今，去伪存真，编著了《食物与食物相克》一书。

全书共分为6部分，分别介绍了肉蛋类、水产品、蔬菜、果品、调味品、饮品等6大类常见食物之间的200余条相克现象。

该书内容决定形式，形式服从内容的原则，使之结构严谨，体例一致，并总以条理清晰，说理通畅为要。

食能养人，也能伤人。

本书主要目的和愿望在于提醒人们在日常饮食中，注意食物与食物之间的相克现象，科学调配，趋利避害，以提高营养和健康水平。

## <<食物与食物相克>>

### 作者简介

张云辉，男，1970年出生，1999年毕业于广东中医药大学，长期从事中医临床和理论研究，发表论文和论著多篇，现为暨南大学附属第一医院中医师、执业药师。

黄际薇，女，1971年出生，1994年毕业于广东中医药大学，长期从事药品调配工作，具有丰富的临床经验，已发表论著、

## <<食物与食物相克>>

### 书籍目录

诸论肉蛋类与相克食物 猪肉 猪肉—牛肉 猪肉—驴马肉 猪肉—羊肝 猪肉—豆类 猪肉—芫荽 猪肉—鲫鱼 猪肉—虾 猪肉—田螺 猪肝 猪肝—鹌鹑肉 猪肝—野鸡 猪肝—鲫鱼 猪肝—菜花 猪肝—含维生素C食物 牛肉 牛肉—猪肉 牛肉—白酒 牛肉—栗子 牛肉—蕤、韭菜、生姜 牛肝 牛肝—鲇鱼 牛肝—鳗鱼 牛肝—含维生素C食物 羊肉 羊肉—鱼绘 羊肉—乳酪 羊肉—荞麦面 羊肉—南瓜 羊肉—梨 羊肉—茶 羊肉—豆酱 羊肉—醋 羊肝 羊肝—猪肉 羊肝—竹笋 羊肝—辣椒 羊肝—含维生素C食物 羊肚 羊肚—小豆 羊肚—梅子 马肉 马肉—猪肉 马肉—仓米 马肉—苍耳 马肉—姜 卑肉 鹿肉—鲇鱼 鹿肉—鱿鱼 鹿肉—野鸡 鹿肉—蒲白 狗肉 狗肉—鲤鱼 狗肉—大蒜 狗肉—葱 狗肉—茶.....水产品与相克食物蔬菜与相克食物果品与相克食物调味品与相克食物饮品与相克食物

<<食物与食物相克>>

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>