

<<饮食宜忌全书>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌全书>>

13位ISBN编号：9787807537021

10位ISBN编号：7807537027

出版时间：2009-10

出版时间：哈尔滨出版社

作者：王沛 编

页数：386

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>

## <<饮食宜忌全书>>

### 前言

从远古时代起，人们就非常重视饮食的合理性，在漫长的生活实践中，人们积累总结了许多宝贵的饮食经验。

各大菜系中的各款名菜，不仅显示出高超的烹调艺术，也非常符合营养学的观点，所以能够脍炙人口，具有千百年的生命力。

随着物质条件的极大改善，人们已经告别了饥肠辘辘的生活，开始追求更为健康科学的饮食观念，从过去吃得饱、吃得好，转变为提倡膳食平衡，讲究科学饮食和营养搭配。

民以食为天，一瓢一饮、一盘一肴中确有许多学问和讲究。

什么东西适宜吃，什么东西不适宜吃，什么东西可以多吃，什么东西只宜少吃，什么东西吃了对人体有益，什么东西吃了不但无益，反而有害，对于每天进食的人们来说非常重要。

在一般情况下，多数食物都单独食用，但为了增强食物的食疗效果和营养保健作用，人们常常把不同的食物搭配食用，通过食物之间的相互影响，使其原有的性能发生变化，从而对人体产生不同的疗效。

因此，饮食搭配得当，常吃相宜的食物，能够使它们相得益彰，相互促进，为身体增加营养，强身健体；饮食不当，常吃相克的食物，不但不能吸收食物中的营养成分，反而会出现矛盾，还会对人体产生不良的后果。

饮食之宜忌对于不同的患病人群也至关重要。

有些饮食对康复有益，有的饮食对病体有害，正如汉代医学家张仲景所言：“食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾，以此致厄，例皆难疗。”

总之，只有注意食物的食用、搭配、加工、储存、烹调宜忌，养成良好的饮食习惯，掌握各种患病人群的饮食宜忌规律，才能充分发挥食物在养生保健、防病治病方面的重要作用。

## <<饮食宜忌全书>>

### 内容概要

本书包括：《饮食宜忌全书 一》、《饮食宜忌全书 二》、《饮食宜忌全书 三》、《饮食宜忌全书 四》这四本书。

本书体例简明，内容丰富、科学、实用，系统地总结了古今医家、养生学家以及民间广为流传的饮食宜忌的宝贵经验，收集、整理了部分祖国医药学的基础理论和历代医药文献资料，并注入现代科学饮食的理念，详细阐述了“食物饮食宜忌”、“常见病饮食宜忌”、“药物饮食宜忌”和“四季、特殊人群、器皿饮食宜忌”等知识。

读者可以从中了解食物、疾病、药物及器皿等的相互作用，参考书中的宜忌原则和食疗方法，根据个人的性别、年龄、身体状况以及四季因素等，结合食物的性味归经，有选择性地分析饮食的宜与忌，使我们在日常生活中趋利避害，做到合理、健康饮食。

<<饮食宜忌全书>>

书籍目录

《饮食宜忌全书 一》 第一篇 食物饮食宜忌 一、肉类 猪肉 猪心 猪肾  
猪肝 猪肺 猪肚 猪肠 猪胰 猪脑 猪骨 猪髓 猪蹄  
猪血 猪皮 野猪肉 牛肉 牛肾 牛肝 牛肚 牛髓 羊  
肉 羊肾 羊肝 羊肚 羊骨 羊髓 狗肉 马肉 驴肉  
驴钱 兔肉 鹿肉 獐肉 骆驼肉 獭肝 火腿 香肠 烤肉  
鸡肉 鸡肝 乌鸡 火鸡肉 野鸡肉 鸭肉 鸭血 鹅肉  
鸽肉 麻雀肉 鹌鹑 ..... 《饮食宜忌全书 二》 《饮食宜忌全书 三》 《饮食宜忌  
全书 四》

## <<饮食宜忌全书>>

### 编辑推荐

饮食有讲究，合理搭配更健康，食物有宜忌，营养调理更科学。  
一本教你会吃的书，一本自然，健康、贴近人们生活习惯的饮食宝典！

家庭营养师特别推荐的科学饮食宝典 随着物质条件的改善，人们已经告别了饥肠辘辘的生活，开始追求更为健康科学的饮食观念。

从过去吃得饱、吃得好，转变为提倡膳食平衡，讲究科学饮食和营养搭配。

《饮食宜忌全书》针对家庭日常饮食的实际，从食物的食用，食物间的最佳搭配，食物间的相克与不宜，食物的加工、储存、烹调，日常饮食习惯，常见病症的饮食治疗，不同人群的饮食宜忌，全方位地进行详细的阐述，从而将日常饮食起居寓于保健、治病之中，起到防治疾病、提高生活质量的作用。

了解食物的特性和饮食宜忌，掌握食物的科学搭配，纠正错误的饮食习惯，让家庭餐桌兼顾营养与美味，在吃出美味的同时，吃出一生的健康！《饮食宜忌全书》科学生动，图文并茂，更有人性化的检索指引，方便实用，是目前内容较为丰富的饮食宜忌读本，不但符合家庭主妇们对日常饮食的科学要求，也非常符合人们对健康生活的目标追求，是您居家必备的饮食参谋和生活中不可缺少的好帮手。

一瓢一饮、一盘一肴中有许多学问和讲究。

什么东西适宜吃，什么东西可以多吃，什么东西吃了对人体有益，什么东西吃了不但无益反而有害，这在日常生活中是必须关注的问题。

饮食搭配得当，常吃相宜的食物，能够增加营养，健体强身；饮食不当，常吃相克的食物，不但不能吸收营养，反而会对人体产生不良的影响。

<<饮食宜忌全书>>

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>