

<<好生活百事通>>

图书基本信息

书名：<<好生活百事通>>

13位ISBN编号：9787534953637

10位ISBN编号：7534953634

出版时间：2011-10

出版时间：河南科学技术出版社

作者：崔晓丽

页数：209

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>

内容概要

本书以五谷杂粮、蔬菜水果、肉禽蛋类、水产调料等各种各样的食材为基点，介绍了食材的相宜搭配、人群宜忌、烹调宜忌、选购宜忌、储存宜忌等多个方面，给读者提供饮食上的宜忌小知识，为您的健康添活力。

作者简介

作者简介：崔晓丽，副主任主治中医师。

毕业于黑龙江中医药大学，学士学位，是王连清教授的入室弟子。

出身中医世家，其父崔永志系黑龙江省名中医，已载入《中国中医名人录》，作为访问学者，崔永志先生曾多次赴美国、德国、法国、马来西亚、泰国、香港、新加坡等国家和地区讲学，在国际中医界享有盛誉。

崔晓丽医师秉承先父遗志，博采众长，曾先后在上海、天津、中国中医研究院北京广安门医院等针灸科交流学习。近20年的临床实践中，深得恩师（“红墙医生”）王连清教授传承及其父的影响。

特别在针灸(埋线)减肥、针药美容、亚健康中医调理等方面，得到王连清教授的真传，擅长中医辨证，为近万余患者成功美容瘦身。现任“北京京城岐黄国医馆”副主任主治中医师，并对颈、胸、腰椎病疑难病症，采用独特的“整脊针刺法”，顽固性痤疮、色斑、头痛、头晕、失眠、肩周炎、滑膜炎、面瘫、月经不调等慢性病其疗效显著。

书籍目录

第一章 五谷杂粮之相宜相忌

黄豆
绿豆
红豆
毛豆
豌豆
豆腐干
豆腐
糯米
玉米
大米
小米
荞麦
糙米
燕麦
薏米

第二章 蔬菜菌菇之相宜相忌

芹菜
黄瓜
南瓜
冬瓜
菠菜
韭菜
苦瓜
茼蒿
胡萝卜
白萝卜
西红柿
竹笋
莴笋
丝瓜
茄子
平菇
香菇
金针菇
土豆
藕
油菜
黑木耳
银耳
白菜
圆白菜
洋葱
香菜

<<好生活百事通>>

芋头
豆芽
生菜
菜花
青椒
百合
马齿苋

第三章 水果干果之相宜相忌

菠萝
李子
柿子
梨
柑橘
杨梅
苹果
桃
猕猴桃
荔枝
柠檬
葡萄
西瓜
山楂
枇杷
樱桃
红枣
桂圆
杏仁
核桃
花生
松子
莲子

第四章 肉禽蛋之相宜相忌

第五章 水产之相宜相忌

第六章 调料饮品之相宜相忌

第七章 常用中草药之相宜相忌

附录

章节摘录

版权页：插图：润肺止咳白菜具有补中、消食、利尿、通便、清肺热、止痰咳等功效；豆腐则提供了植物蛋白质、钙和磷等营养成分。

二者同食有利于改善大小便不利、咽喉肿痛、支气管炎等症，对人体有极大的补益作用。

疏通血管、增进食欲现代医学研究认为，韭黄中含有丰富的膳食纤维，不仅能起到润肠通便的作用，还有促进食欲、降低血脂的作用。

搭配豆腐同食，对心血管疾病有良好的调理作用。

补钙壮骨鱼肉中含有丰富的优质蛋白质和多种人体所必需的氨基酸；豆腐中含有大量的植物性蛋白质。

二者同时食用可促进机体对钙的吸收，从而预防和改善佝偻病和骨质疏松症。

益智强身豆腐与金针菇都是营养成分非常丰富、全面的食材，一同食用可益智强体、提高人体免疫力，是一种科学的饮食搭配，在日常生活中不妨经常将豆腐和金针菇搭配食用。

清热祛火、消渴除烦吃羊肉最好搭配豆腐，因为羊肉性热，多吃容易上火，而豆腐性凉，有滋阴降火、生津润燥的功效，二者同食不仅有羊肉的补益作用，还能补充多种微量元素，还能起到清热泻火、除烦止渴的作用。

降压、降脂、抗癌豆腐与香菇相宜。

因为二者中都含有丰富的营养素，能为人体提供全面的营养，而且都是味道鲜香之品，若二者一同食用对身体有益，能益气化痰、滋阴润燥。

尤其适合癌症、高血压、高血脂患者食用。

阻碍蛋白质的吸收豆腐与鸡蛋不宜一同食用。

因为若二者同时食用，会影响人体对蛋白质的有效吸收率，对健康产生不利影响。

产生变性沉淀物豆腐与红糖不宜一同食用。

因为若二者一同食用，会产生“变性沉淀物”，不利于人体吸收，也会损害人体健康。

降低营养价值牛奶不宜与豆腐一同食用。

因为若二者一同食用，营养价值会明显降低，对营养素的吸收也会产生一定影响。

编辑推荐

《好生活百事通:食物相宜相忌饮食指南》：一部懂得吃什么、怎样吃的智慧食曲，一本居家必备的生活工具书，教您如何吃出健康与活力。

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>