

<<养生相宜与相克速查全书>>

图书基本信息

书名：<<养生相宜与相克速查全书>>

13位ISBN编号：9787538871081

10位ISBN编号：753887108X

出版时间：2012-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：607

字数：250000

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>

## <<养生相宜与相克速查全书>>

### 内容概要

畅销书《饮食相宜与相克速查手册》超值白金版

全新修订，大字版、超清晰、大容量、超实惠

最全面、最权威的居家必备养生相宜相克速查宝典

200种必吃食材养生功效大解析：详解每种食材的性味，解析其营养成分与功效，拓展食物选购、储存、烹调知识。

3000余组食物相宜与相克搭配全揭示：超清晰对照版式，哪种搭配得宜，哪种搭配不当，一看便知晓。

102种居家常见病饮食相宜与相克细致分析：介绍每种病症的最佳食疗组合与禁忌组合，拓展发病原因与病症表现等知识，介绍生活宜忌与养病保健常识。

101种常用中西药物与食物相宜相克搭配全面告知：逐一介绍每种药物与食物的相宜黄金搭配与相克禁忌组合，拓展药物功效、选购、储存等知识。

21种特定人群饮食相宜与相克分类指导：宜吃、忌吃一看便知。

26条四季养生饮食相宜与相克完整介绍：分类指导防病、养生、保健宜忌，帮助家人全面规避饮食禁区。

<<养生相宜与相克速查全书>>

作者简介

《健康大讲堂》编委会成员：陈志田，国际烹饪大师、中华名厨、保健营养大师。

胡维勤，著名医学科学家、中央首长保健医师。

甘智荣，中式烹饪师。

臧俊岐，中国著名针灸学家、主任医师，陈俊如，广州中医药大学中医博士、台北京禾中医诊所院长

。陈博圣，台北京禾中医大安、北投双院区主任医师彭美婷，台北亚太抗老化整合医疗学会理事彭燕婷，台北青花瓷中医诊所副院长黄雅慧，台北市立联合医院营养师沈建忠，台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师

<<养生相宜与相克速查全书>>

书籍目录

PART1 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

马齿苋

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

肉禽类

猪肉

猪蹄

猪肝

猪骨

猪肚

牛肉

羊肉

羊肝

兔肉

<<养生相宜与相克速查全书>>

鸡肉  
乌鸡  
鹅肉  
鸭肉  
狗肉  
鸽肉  
鹌鹑  
菌菇类  
黑木耳  
银耳  
香菇  
蘑菇  
竹荪  
茶树菇  
金针菇  
猴头菇  
红菇  
水产类  
草鱼  
鲢鱼  
鲤鱼  
鳙鱼  
带鱼  
青鱼  
鱿鱼  
鳊鱼  
鲫鱼  
甲鱼  
虾  
螃蟹  
田螺  
蛤蜊  
水果类  
苹果  
橄榄  
柑  
葡萄  
西瓜  
甘蔗  
草莓  
梨  
香蕉  
榴莲  
菠萝  
猕猴桃  
桃子  
樱桃

<<养生相宜与相克速查全书>>

枇杷  
芒果  
山楂  
石榴  
干果类  
莲子  
核桃  
花生  
杏仁  
白果  
板栗  
葵花子  
南瓜子  
腰果  
开心果  
松子  
榛子  
干果类  
鸡蛋  
鸭蛋  
鹅蛋  
鸽子蛋  
鹌鹑蛋  
咸鸭蛋  
松花蛋  
牛奶  
酸奶  
奶酪  
粮豆类  
大米  
小米  
粳米  
糙米  
糯米  
黑米  
高粱  
燕麦  
小麦  
大麦  
薏米  
赤小豆  
绿豆  
黄豆  
扁豆  
毛豆  
蚕豆  
豇豆

<<养生相宜与相克速查全书>>

黑豆  
芝麻  
腐竹  
豆腐  
豆腐干  
饮品类  
豆浆  
柠檬汁  
糯米酒  
黄酒  
白酒  
红葡萄酒  
菊花茶  
红茶  
绿茶  
桂花茶  
茉莉花茶  
玫瑰花茶  
金银花茶  
调料类  
醋  
冰糖  
食盐  
红糖  
白糖  
葱  
蒜  
姜  
辣椒  
八角  
桂皮  
番茄酱  
芝麻酱  
菜子油  
玉米油  
猪油  
茶油  
香油  
PART2 药物与食物相宜相克  
PART3 常见病症饮食相宜与相克  
PART4 特定人群饮食相宜与相克  
PART5 四季养生饮食宜忌

<<养生相宜与相克速查全书>>

章节摘录

版权页：插图：田螺常用别名黄螺、田中螺。

性味归经 性寒，味甘。

归脾、胃、肝、大肠经。

烹饪提示 食用螺类应该烧煮10分钟以上，以防止病菌和寄生虫感染。

只有螺口上部很小的部分是可食用的螺肉，应丢掉下部的五脏。

营养成分 富含氨基酸、碳水化合物、矿物质、维生素A、维生素D、维生素B1、维生素B2。

营养功效 田螺肉无毒，可入药，具有清热、明目、解暑、止渴、醒酒、利尿、通淋等功效，主治细菌性痢疾、风湿性关节炎、肾炎水肿、疔疮肿痛、尿赤热痛、尿闭、痔疮、黄疸、佝偻病、脱肛、狐臭、胃痛、胃酸、小儿湿疹、妊娠水肿、妇女子宫下垂等多种疾病。

适宜人群 患肥胖症、高脂血症、冠心病、动脉硬化、排尿不通、痔疮便血、脚气、风热目赤肿痛等病症者以及醉酒之人。

不宜人群 脾胃虚寒、风寒感冒、便溏腹泻、胃寒病等病症者、产妇及经期中的女性。

选购秘诀 应选个大、体圆、壳薄、掩盖完整收缩的。

挑选时用小指尖往掩盖上轻轻压一下，有弹性的就是活螺。

贮存要点 漂洗过的田螺先放到锅中煮熟，而后装入贮藏箱，用保鲜膜密封，放入冰箱冷藏。



<<养生相宜与相克速查全书>>

编辑推荐

畅销书《饮食相宜与相克速查手册》超值白金版，大字版，更清晰，更精美，饮食宜忌、中西药宜忌、人群宜忌……涵盖上万种居家生活必需掌握的宜忌搭配，真正速查速用。

608P超大容量绝对史无前例。

超低定价，实惠到家。

<<养生相宜与相克速查全书>>

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>