

<<营养食疗 相宜相克>>

图书基本信息

书名：<<营养食疗 相宜相克>>

13位ISBN编号：9787807057512

10位ISBN编号：7807057513

出版时间：2009-3

出版时间：成都时代出版社

作者：陆伟瑛

页数：100

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>

## <<营养食疗 相宜相克>>

### 内容概要

有些食物之间存着相互抵抗、相互制约的关系，食物之间如果搭配不当，会降低营养物质的生物利用率，甚至引起中毒反应。

我们必须知道在日常饮食中，常见食物之间的相宜相克关系，才能在安排膳食时趋利避害、合理配餐、物物相益，让营养得到充分发挥，避免食物相克，防止食物中毒。

中医学历来强调“药补不如食补”，并运用中药“四气五味”、“性味归经”等理论来指导人们如何进行食疗。

食物与药物搭配得宜，能增强药物的治疗功效，否则造成损失与伤害。

其实在服用西药时同样也需要“忌口”。

如果在服用一些药物时又吃了不适当的食品，不仅会使药效打折，还有可能产生其他不良反应。

比如说，在服用维生素之后，吃了某些东西，有时会出现身体不适情况；而一些食物则会降低消炎类药品的效果，等等。

邀请知名营养师，现场讲解营养学基本知识，针对食物、药物的相宜相克。

展开专业论述，解密其中的宜忌原理，让观众可以举一反三，掌握饮食科学搭配的秘诀。

<<营养食疗 相宜相克>>

书籍目录

第一章 食物与食物相宜 菠菜——猪肝 鸡肉——栗子 山药——鸭肉 醋——鲤鱼 萝卜——豆腐 红薯——牛肉 花生——烧酒 海带——豆腐 鸡蛋——韭菜 猪肚——豆芽 泥鳅——豆腐 鸡肉——人参 香菇——木瓜 木耳——海带 青椒——鳝鱼 黄瓜——木耳 海带——排骨 青椒——苦瓜 香菇——豆腐 冬瓜——鸡肉 猪肉——南瓜 草莓——牛奶 鲫鱼——木耳 香干——虾肉 冬瓜——海带 鸭肉——芋头 丝瓜——毛豆 豆角——土豆 西兰花——鹌鹑肉 虾肉——芹菜 白菜——鸭肉 大枣——核桃 白菜——鲤鱼 猪肉——萝卜 松子——鸽肉 鸡肉——桔子 鳕鱼——苹果 肉——青椒 桃子——酸牛奶 牛肉——陈皮 草莓——酸牛奶 牛蒡——鸭肉 山楂——芦荟 绿茶——薄荷 松子——兔肉 圆白菜——辣椒 猪排——芋头 茄子——鸽肉 兔肉——青椒 银耳——冰糖 小白菜——辣椒 鹌鹑肉——柠檬 芦荟——食醋 栗子——红枣 黄花菜——菊花脑 冬瓜——火腿 核桃——鹌鹑肉 羊肉——辣椒 圆白菜——虾肉 墨鱼——木耳 银耳——菊花 茄子——狗肉 桂圆——党参 鹌鹑蛋——菠菜 韭黄——平菇 黄花菜——黄瓜 竹笋——鸽肉 红枣——榛子 芦笋——沙拉酱 大米——芋头 松子——黄鳝 莲子——银耳 鸡腿菇——竹笋 枸杞——猪肝 南瓜——火腿 黑芝麻——乌鸡 洋葱——羊肉 枸杞——大枣 大米——黑米 姜——醋 核桃——玉米 莲子——山药 大米——糙米 萝卜——鸡肉 鸭肉——柠檬 大米——小米 西红柿——苦瓜 红米——绿豆 西兰花——平菇 甲鱼——香菜

第二章 食物与中药相宜 茱萸——栗子 杏仁——梨 杏仁——菊花脑 沙参——百合 白术——猴头菇 白术——兔肉 人参——山药 苍耳——杨桃 黄连——乌鸡 黄连——鲢鱼 乌头——洋葱 鳖甲——乌鸡 丹参——苦瓜 茯苓——鸡肝 菊花——鱼腥草 细辛——木瓜 薄荷——马齿苋 地黄——芋头 甘草——冬瓜 甘草——土豆 半夏——银耳 朱砂——圆白菜 菖蒲——丝瓜 当归——银耳 紫苏——猕猴桃 荆芥——马齿苋 熟地黄——鸭血 牡丹皮——海参 何首乌——乌鳢 麦冬——鹅肝

第三章 食物与西药相宜 氯霉素类药物——百合 氯霉素类药物——黄花菜 红霉素类药物——火龙果 黄连素——苋菜 维生素B2——茼蒿 环丙沙星——兔肉 维生素B1——红薯 维生素B6——西兰花 利福平——莼菜 乙酰螺旋霉素——蕨菜 复方新诺明——土豆 双氯芬酸钠肠溶片——山药 阿司匹林——洋葱 水杨酸钠——百合 维生素A——胡萝卜 维生素B12——黄花菜 酚酞——香菇

第四章 食物与食物相克 黄瓜——香菜 菠菜——大豆 菠菜——瘦肉 碱——粥 鹌鹑肉——醋 甲鱼——鸡蛋 人参——萝卜 蟹肉——大枣 茶——狗肉 羊肉——竹笋 茄子——蟹肉 田螺——蛤 狗肉——鲤鱼 南瓜——虾肉 鲫鱼——鸭肝 牛奶——醋 蟹肉——泥鳅 番茄酱——虾肉 醋——海参 味精——鸡蛋 味精——醪糟 山楂——豆浆 猪肝——雀肉 米汤——牛奶 猪肝——西兰花 红豆——羊肚 热水——蜂蜜 鸡蛋——豆浆 海鲜——水果 黄酒——胡萝卜 啤酒——海鲜 白酒——核桃 巧克力——牛奶 柿子——蟹肉 萝卜——桔子 蟹肉——花生 石榴——土豆 西瓜——羊肉 桃子——甲鱼 茶——啤酒 甜面酱——鲤鱼 食盐——绿豆 豆瓣酱——牡蛎 食盐——豆腐 蔗糖——白酒 蜂蜜——鲫鱼 蔗糖——牡蛎 核桃——黄豆 辣椒——啤酒 大蒜——大葱 芥末——鸡肉 芝麻——鹅肉 大葱——杨梅 芥末——鲫鱼 绿茶——咖啡 茶——白糖 柠檬汁——胡萝卜 烧酒——小米 白酒——汽水 啤酒——熏肉 白酒——山药 食用碱——绿豆 食用碱——菠菜

第五章 食物与中药相克 白术——桃 薄荷——甲鱼 天麻——鸡肉 白术——香菜 何首——乌萝卜 当归——面条 黄连——鸡肉 沙参——鲤鱼 何首乌——猪血 醋——茯苓 甘草——黄鱼 甘草——海带 人参——兔肉 菊花——猪肉 人参——葡萄 菊花——芹菜 生地——葱 何首——乌蒜 半夏——羊肉 生地——萝卜 苍耳——大米 苍术——草鱼 菖蒲——羊肉 熟地——猪血 鳖甲——苋菜 乌头——大米 桔梗——猪肉 荆芥——牛肉 红豆——黑米 大枣——鲶鱼 厚朴——鲫鱼 人参——甲鱼 丹参——牛奶 细辛——生菜 威灵——仙茶 麦冬——鲫鱼 茱萸——猪心 朱砂——猪肝 天冬——鲤鱼 仙茅——牛肉 白果——鳗鱼 槟榔——橙子

第六章 食物与西药相克 维生素——粥 维生素B1——茶 维生素B2——三文鱼 维生素B6——萝卜 维生素C——芹菜 维生素C——猪肝 红霉素类药物——高汤 红霉素类药物——海带 氯霉素类药物——白酒 头孢菌素类药物——果汁 庆大

<<营养食疗 相宜相克>>

霉素类药物——醋 乙酰螺旋霉素类药物——果汁 甲硝唑——咖啡 维生素AD——银耳 环丙沙星——生菜 异烟肼——红葡萄酒 异烟肼——茄子 诺和龙——清酒 拜糖平——甘蔗 达美康——啤酒 阿司匹林——咖啡 去痛片——咸菜 甲状腺素——糯米 地塞米松——糖 速尿——酒 利尿药——香蕉 酚酞片——红辣椒

<<营养食疗 相宜相克>>

章节摘录

插图：

## <<营养食疗 相宜相克>>

### 编辑推荐

《营养食疗相宜相克速查手册》特点为：你必须了解的300种日常食物，中西药物的宜忌搭配规则！五行相生相克是天地的定律，食物也有“生克”之说，“搭配得宜能益体，搭配失宜则成疾”。

食物A+食物B=黄金搭档 食物C+食物B=有害毒药哪种搭配会更加有益？

哪种搭配会削弱营养、减轻疗效，甚至产生新的毒素。

食品安全健康是我们最关注的话题之一，那么，你知道什么食物是相宜的，什么食物又是相克的吗？

你知道哪些食物与药物同吃，会减弱疗效，甚至有毒吗？

这是一本饮食健康的速查宝典，通过《营养食疗相宜相克速查手册》，你可以掌握到食物与食物、食物与药物的搭配宜忌，做到以食养身，以药疗疾；药食相融，功力相助，使其效力倍增，得到出乎意料的疗效。

<<营养食疗 相宜相克>>

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>