

<<饮食亲家和冤家>>

图书基本信息

书名：<<饮食亲家和冤家>>

13位ISBN编号：9787807539025

10位ISBN编号：780753902X

出版时间：2009-12

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孙铨

页数：214

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>

## <<饮食亲家和冤家>>

### 内容概要

如何让食物的营养被人体充分吸收？

如何避免食物相克给人体带来的健康隐患？

如何根据我们自身的实际需要选择、搭配适宜的食物？

《饮食亲家和冤家》都可以给你详细解答。

俗话说：“民以食为天”，吃得好、喝得好，身体才能好。

阅读本书，可以让你学习饮食法则，让你科学、合理安排日常饮食，为拥有健康的身体提供保障。

<<饮食亲家和冤家>>

书籍目录

第一章 “亲家”速配 肉类配 牛肉配土豆 猪腰配木耳 鸡肉配花菜 猪肉配白萝卜  
猪肉配黄花菜 猪肝配菠菜 鸡肉、豆角配木耳 猪肝配苦瓜 猪排配地瓜 鸭肉  
配桂花 萝卜、鸡肉配枸杞 猪肉配黄瓜 牛肉配南瓜 猪肉配芋头 猪肉配藕 乌鸡  
配三七 排骨配三七 羊肉配香菜 羊肉配洋葱 羊肉配枸杞 羊肉配生姜 鸭肉配山  
药 猪肉配大蒜 猪肉配泡菜 猪肉配大巢菜 猪肉配洋葱 肉配萝卜 猪肚配豆芽儿  
肉配生姜 萝卜缨配肉末 牛肉配白菜 茄子配肉 猪肉配青椒 猪肉配草菇 水产  
配 鱼配豆腐 虾米配丝瓜 虾仁配油菜 鲢鱼头配豆腐 青鱼配银耳 黄鳝配青椒  
鲤鱼配黄瓜 乌鱼配黄瓜 甲鱼、桂圆配山药 鱼配白菜 鳝鱼配藕 虾仁配白菜  
鲤鱼配米醋 蟹配醋和姜 虾米炒白菜 鳝鱼配黄瓜 .....第二章 “冤家”不聚头第三章 饮  
食“警报”第四章 病者“不宜”第五章 辨证“食”治第六章 食“道”养生

## <<饮食亲家和冤家>>

### 章节摘录

插图：青椒性温、味辛，食用后能够通过发汗而降低体温，并缓解肌肉疼痛，具有较强的解热镇痛作用。

其有效成分辣椒素是一种抗氧化物质，它可阻止有关的新陈代谢，从而终止细胞组织的癌变过程，降低癌症的发生率。

辣椒素还能够促进脂肪的新陈代谢，防止体内脂肪积存，有利于降脂、减肥、防病。

辣椒强烈的香辣味能刺激唾液和胃液的分泌，从而增强食欲，促进肠道蠕动，帮助消化。

黄鳝为温补强体食品，适用于内痔出血、气虚脱肛、产后瘦弱、妇女劳伤、子宫脱垂、肾虚腰痛、四肢无力、风湿麻痹、口眼歪斜等症状。

黄鳝含蛋白质、磷、铁等营养成分，糖尿病患者每天吃60~90克鳝鱼肉，3~4周后即可见血糖下降，尿糖亦可减少。

青椒配黄鳝不仅味道鲜美，而且对身体也是益处多多。

鲤鱼配黄瓜鲤鱼中含有人体所需的蛋白质、维生素、矿物质，肉质细嫩，容易被身体消化吸收。

从药性来看，鲤鱼性平、味甘，有开胃健脾、消水肿、利小便、安胎气、下乳汁的功能。

黄瓜可抑制糖类转化为脂肪，有减肥和降低胆固醇的作用。

故鲤鱼与黄瓜搭配同食，有利于人体健康，特别适合于消化不良、下肢浮肿、高血压等患者及产妇、肥胖者食用。

乌鱼含有丰富的蛋白质和多种维生素，以及多种人体必需的氨基酸，具有补脾利尿的功效。

黄瓜可抑制糖类物质转变为脂肪，可起到减肥的作用。

两者相配可清热利尿，健脾益气，健体美容。

## <<饮食亲家和冤家>>

### 编辑推荐

《饮食亲家和冤家》：药食同源，凡膳皆药。

清代医学家黄宫绣说：“食之人口，等于药之治病同为一理，合则于人脏腑有益，而可却病卫生，不合则于人脏腑有损，而即增病促死。

”这是一本让您不生病的饮食法则，这是一本让您愈加健康的科学指南。

记住这些饮食宜忌，就等于守护着自己的健康。

老祖宗留下“十八反歌”，记载了十八种相克的食物。

《本草纲目》里有“凡柿同蟹食，令人作泻”等叙述。

中医讲“四气五味”，四气指寒热温凉。

五味指辛甘酸苦咸。

中医学认为“药食同源”，食物也是“药”，每一种食物都有自己的性与味。

饮食有宜忌，讲究相合相克。

不同食物搭配，功效不同，“冤家食物”一起吃，可能发生毒性反应，或有副作用。

吃喝本是平常事，调理搭配大问题。

相合相克似天平，宜则健康克则病饮食法则要记牢，健康身体才可靠选对了食品，就是选对了良药

<<饮食亲家和冤家>>

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>