

《饮食宜忌一本通》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年02月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506470278

丛书名：快乐生活；03

编辑推荐

这是一本教你会吃的书，一本自然、健康、贴近中国家庭的饮食生活宝典！本书不仅能让您了解食物的特性和饮食宜忌知识，掌握科学的食物搭配，还能帮您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，吃出一生好健康！

内容简介

许多人在日常饮食方面，长期存在着某些偏见和误区，更有一些人，由于单纯从个人的口味和爱好出发，缺少必要的指导，从而养成了很多不良的饮食习惯，以致在不知不觉中侵害着自身的健康。

因此，学习一些饮食知识十分必要。特别是日常饮食中的宜忌，应该成为老百姓人人了解熟悉的常识，这对于提高生活质量无疑十分有益。

本书借鉴并利用中国传统医学、现代医学、营养学的理论，从食物的食用、搭配、相克与不宜，食物的加工、储藏、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，从而达到将日常饮食起居寓于治病之中，起到防治疾病、提高生活质量的作用。

本书科学生动，方便实用，是目前内容较丰富的饮食宜忌读本，它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目标的追求，是一本居家必备的饮食指导用书。

目录

上篇 食物饮食宜忌

五谷类

粳米

籼米

糙米

糯米

紫红糯米

紫米

黑米

香米

小米

薏米

玉米
黄米
高粱
小麦
小麦胚芽
谷芽
大麦
青稞
玉米笋
燕麦
荞麦
芝麻
米皮糠
面筋
豆类
黄豆
黑豆
红豆
毛豆
扁豆
绿豆
青豆
芸豆
蚕豆
豌豆
豇豆
豆角
豆沙
豆腐
豆腐干
腐竹
蔬菜类
山药
红薯
土豆
萝卜
胡萝卜
莲藕
藿香
荸荠
芋头
芫荽

洋葱
百合
茭白
菱角
芦荟
莴笋
茼蒿
苣荬菜
蒜
青蒜
仙人掌
鱼腥草
竹笋
地瓜
牛蒡
魔芋
苕蓝
芹菜
大头菜
慈姑菜
芥蓝
菜花
西兰花
大白菜
小白菜
韭菜
韭黄
苦菜
菠菜
油菜
生菜
空心菜
黄花菜
雪里蕻
香椿
蕻菜
马兰
马齿苋
豌豆苗
蕨菜
芥菜
苋菜

秋葵
薇菜
卷心菜
茄子
青椒
黄瓜
南瓜
菜瓜
冬瓜
苦瓜
丝瓜
佛手瓜
黄豆芽
绿豆芽
西红柿
西葫芦
葫芦
水果类
苹果
梨
槟榔
西瓜
甜瓜
杏
柑子
沙棘
佛手柑
橘子
橙子
柚子
桃
水蜜桃
猕猴桃
樱桃
杨桃
葡萄
黄皮果
桂圆
荔枝
菠萝
香蕉
石榴

酸角
柿子
芒果
李子
草莓
哈密瓜
桑葚
木瓜
无花果
杨梅
罗汉果
椰子
橄榄
火龙果
榴莲
山竹
枇杷
柠檬
莲雾
大枣
山楂
西番莲
甘蔗
蓝莓
坚果类
花生
葵花子
核桃
栗子
杏仁
南瓜子
西瓜子
榛子
腰果
松子
开心果
白果
莲子
菌类
黑木耳
银耳
地耳

竹荪
榛蘑
草菇
香菇
金针菇
鸡腿菇
平菇
猴头菇
灵芝
冬虫夏草
红菇
松蘑
口蘑
牛肝菌
羊肚菌
肉食类
猪肉
猪心
猪肝
猪肺
猪蹄
猪肾
猪血
猪肚
猪肠
猪骨
野猪肉
牛肉
牛肾
牛肚
牛肝
牛蹄筋
羊肉
羊肾
羊肚
羊骨
羊肝
驴肉
马肉
狗肉
兔肉
家猫肉

骆驼肉
鹿肉
鸡肉
鸡肝
乌鸡
火鸡肉
鸭肉
鹅肉
鹌鹑肉
鸽子肉
蝗虫肉
麻雀肉
蚕蛹
蛇肉
野鸡肉
蚂蚁肉
蜗牛肉
蝉肉
蛋奶类
鸡蛋
鸭蛋
鸽子蛋
鹌鹑蛋
咸鸭蛋
松花蛋
牛奶
酸牛奶
羊奶
奶酪
牛初乳
奶粉
奶油
黄油
炼乳
水产类
鲤鱼
鳕鱼
青鱼
鲷鱼
草鱼
鲢鱼
鳙鱼

银鱼
鲫鱼
武昌鱼
鲈鱼
鳊鱼
带鱼
沙丁鱼
金枪鱼
鲨鱼
鳗鱼
河豚
鲑鱼
鳝鱼
鲑鱼
罗非鱼
石斑鱼
黄花鱼
旗鱼
黑鱼
鲟鱼
泥鳅
蛤蜊
鲍鱼
螺
蚌
扇贝
海兔
海带
紫菜
螺旋藻
海马
海蜇
海参
牡蛎肉
童鱼
鱿鱼
鱼鳔
乌贼
螃蟹
虾
鳖
龟

调味品类

大豆油

菜子油

花生油

色拉油

橄榄油

茶油

玉米油

香油

蚝油

猪油

醋

糖

蜂蜜

果酱

甜面酱

巧克力

花生酱

芝麻酱

豆瓣酱

番茄酱

黄酱

酵母

姜

蒜

葱

盐

辣椒

胡椒

咖喱

芥末

酱油

豆豉

椰蓉

腐乳

榨菜

味精

鱼露

鸡精

孜然

虾皮

八角

花椒
茴香
香菜
五香粉
豆蔻
丁香
饮品类
水
柠檬汁
咖啡
橙汁
甘蔗汁
红茶
金银花茶
绿茶
玫瑰花茶
花茶
桂花茶
茉莉花茶
红葡萄酒
白葡萄酒
啤酒
白酒
鸡尾酒
江米酒
黄酒
冰激凌
豆浆
中药类
人参
西洋参
白术
何首乌
大黄
鹿茸
胖大海
甘草
田七
天麻
当归
白芍
葛根

黄芪
川贝母
枸杞
麦冬
茯苓
牛膝
板蓝根
荷叶
燕窝
地黄
药酒
杜仲
蜂乳
蜂王浆
花粉
桂花
槐花
兰花
丁香花
玫瑰花
菊花
金莲花
金银花
白茅根
芦根
黄精
肉桂
半夏
厚朴
橘红
砂仁
玉米须
决明子
薄荷
巴豆

中篇 常见病及特殊人群饮食宜忌

.....

下篇 饮食习惯宜忌

参考文献

芦花

【食疗功效】

芦荟所含的芦荟酐能杀菌消毒，促进伤口愈合。所含芦荟大黄素有杀菌、抑菌作用。芦荟素A能促进白细胞增殖，可增强机体的免疫功能。芦荟乌辛能治疗胃及十二指肠溃疡。芦荟叶肉中的黏液成分中含有甘露聚糖，是天然的保湿功能因子。用于制造天然护肤化妆品。

芦荟对脂肪代谢、胃肠功能、排泄系统都有很好的调整作用。芦荟多糖的免疫复活作用可提高机体的抗病能力，各种慢性病如高血压、痛风、哮喘、癌症等，在治疗过程中配合使用芦荟，可增强疗效加速机体的康复。

芦荟是苦味的健胃轻泻剂，有抗炎、修复胃黏膜和止痛的作用。有利于胃炎、胃溃疡的治疗，能促进溃面愈合。对于烧、烫伤，芦荟也能有很好的抗感染、助愈合的功效。芦荟还能调节体内的血糖代谢，是糖尿病患者的理想食物。

莴笋

莴笋又名莴苣、生笋、白笋、千金菜等，其茎基肥大，肉质脆嫩，形如笋，故称为莴笋，是一种营养食品，又是有一定医疗价值的药品。

莴笋在我国各地均有栽培，是春、秋两季的主要蔬菜之一。此菜口感鲜嫩，色泽淡绿，如同碧玉一般，被称为“碧玉凤尾”。

莴笋的祖先是地中海沿岸的野生莴苣。野莴苣茎、叶上有毛，乳状汁液中莴苣素含量高，味苦，食用品质差。后经长期的风土演化和人工选择，苦味淡化。在欧洲形成叶用莴苣——生菜。在中国形成茎用莴苣——莴笋。【营养成分】

莴笋中无机盐、维生素含量较丰富，尤其是含有较多的烟酸。莴笋中还含有一定量的微量元素锌、铁，钾离子含量也很丰富，是钠盐含量的27倍，有利于调节体内盐的平衡。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)