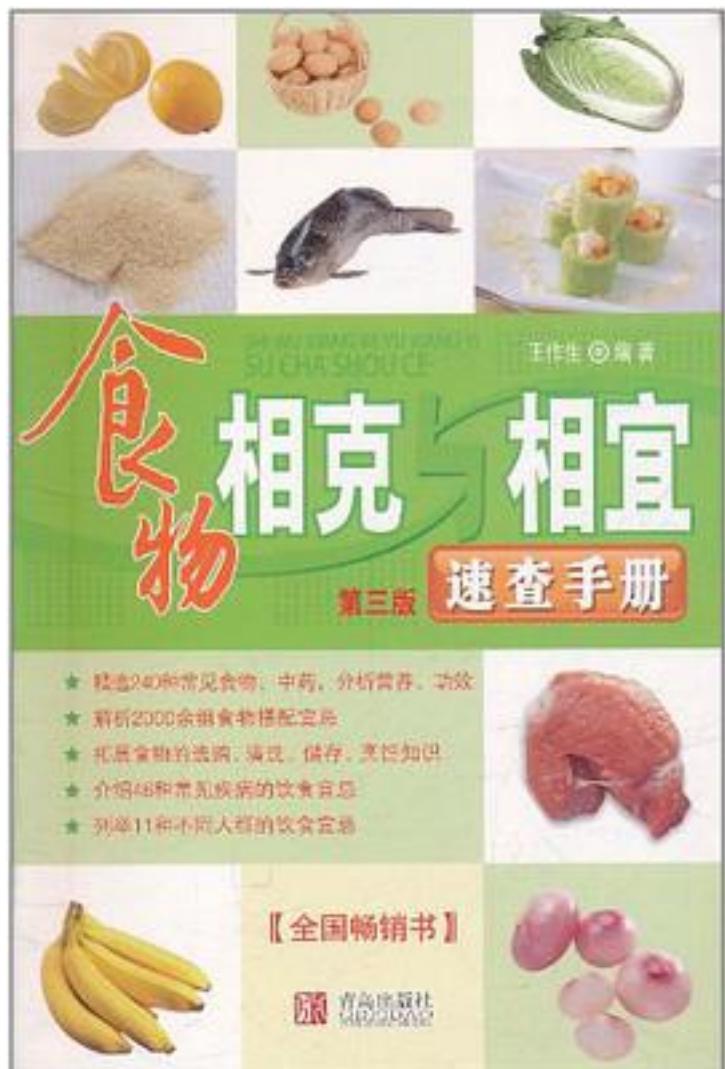


# 食物相克与相宜速查手册



[食物相克与相宜速查手册\\_下载链接1](#)

著者:王作生

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787543659704

《食物相克与相宜速查手册(第3版)》主要内容简介：随着营养学的发展和知识的普及，科学饮食日益为普通百姓所重视。为了满足广大读者的需求，我们组织编写了这本速查手册，在解析100余种食物相克相宜关系的基础上增加了46种常见疾病、7类人群的饮食宜忌，希望对您的生活能有实实在在的帮助。为使内容更加实用，《食物相克与相宜速查手册(第3版)》将“食物相克与相宜”按照具体情况分为3类：适宜搭配的食物、不适宜搭配的食物及禁忌搭配的食物，并仿照“红绿灯”的颜色加以区分。所谓适宜搭配，就是一同食用后能取得1+1>2的效果，使功效更强，或者营养价值加倍。以绿色作为标识。所谓不适宜搭配，是指两种食物搭配会降低食物的营养价值或影响营养素的吸收，或对人体健康产生不利的影响。如果习惯同食，要对食物进行预处理，或者食用时间隔30分钟以上。以黄色作为标识。所谓禁忌搭配的食物就是不宜互相配膳，或者不宜在同桌上出现，否则达到一定食用量时会造成中毒等较为严重的后果。以粉红色作为标识。中医专家认为，饮食合理、配伍恰当有利于人体正常生长发育和保持健康。有关食物禁忌多数是自古传下来的经验，虽然许多尚未经过科学证明，但还是应该慎用，尤其是药食同源的一些物质。《食物相克与相宜速查手册(第3版)》由专业中医师执笔，所列各种宜忌原则均出自我国医学典籍，并结合现代营养学知识，内容丰富，通俗易懂，科学实用，是居家必备的饮食宝典和养生工具书。

作者介绍：

目录：

[食物相克与相宜速查手册 下载链接1](#)

标签

养生

评论

今天上午到手，妈妈很喜欢。之前买过另一本，但因为食物在不同地区有不同的别名、名字生僻的就比较难辨。这本有彩图，对老人家来说更容易对照。铜版纸彩页的，质量不错，内容简了些。

[食物相克与相宜速查手册 下载链接1](#)

# 书评

---

[食物相克与相宜速查手册 下载链接1](#)