

# 食物没错吃会错



[食物没错吃会错 下载链接1](#)

著者:李杰

出版者:武汉:武汉大学出版社

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787307076051

《食物没错吃会错》内容简介：电影《双食记》给观众留下的印象就是美女、美食，看起来赏心悦目，但如果处理搭配得不好，也会要了人的命。中华传统饮食不仅美味、养

生，还有相生相克的道理，就像爱情让人沉醉也能杀人。电影《双食记》的中医顾问、著名中医专家李杰和著名药膳食疗专家郝建新共同打造《食物没错吃会错》，让人们在安排膳食过程中趋利避害、合理配餐，避免食物相克，防止因不当膳食而产生疾病……

作者介绍:

目录: 序

引子：“双食记”的颠覆

1. “食”刻警惕：《双食记》的暗示

2. 再品《双食记》中的“夺命菜”

一 “发物”与“忌口”

1. 从朱元璋诛杀功臣谈起

2. 中医“发物”知多少

3. 说说“忌口”

二 食与食忌

1. “五谷丰登”不可乱配

2. 时蔬虽美，也有不合

3. “瓜田李下”，吃水果也要避嫌

4. 吃肉谨慎，才能安康

5. 水产品“混搭”而不“胡搭”

6. 造酿食物吃得优，不用忧

附：不宜同食的日常食物对照表

三 食与病忌

1. 这些病，请谷物走开

2. 哪些病人别吃这些蔬菜

3. 给病人吃的果品有讲究

4. 鱼贝多发物

5. 病中，蜜酱醋也有忌口

附：食物与病症忌口对照表

四 食与药忌

1. 谷物与用药

2. 果品与用药

3. 肉荤与用药

4. 鱼蟹与用药

5. 菌类与用药

附：不宜同时食用的食物与药物对照表

五 食“误”危机与自查手册

1. 食“误”危机

2. 病与食忌快速自查

六 膳食保健理念正误

1. 中国传统的膳食养生保健理念

2. 西方现代的膳食保健养生理念

跋：有一种养生叫做适合

• • • • • ([收起](#))

[食物没错吃会错\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[食物没错吃会错 下载链接1](#)

书评

-----  
[食物没错吃会错 下载链接1](#)