

# 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”

—“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”

—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

—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

—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：不宜同时服用的食物与药物对照表

—食“误”危机与自查手册

1.食“误”危机

2.病与食忌快速自查

—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](#)