

<<怎样吃蔬菜才健康>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃蔬菜才健康>>

13位ISBN编号：9787500842002

10位ISBN编号：7500842007

出版时间：2008-11

出版时间：工人出版社

作者：罗光乾

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>

## <<怎样吃蔬菜才健康>>

### 内容概要

在现代社会，越来越多的人不注意自己的饮食。

据不完全统计，每天有数万人由于乱吃东西而导致食物中毒。

那么我们应该怎样注意自己的饮食习惯呢！

答案要从蔬菜中得到。

蔬菜是我们每天都要接触到的食物，它是有益的还是无益的？

怎么判断？

蔬菜的作用不仅仅是可以作为食物，它也是一种很有疗效的药物。

本书从我们日常食用的蔬菜入手——为您讲述它们的药物功效，是保证您身体健康的好工具。

## &lt;&lt;怎样吃蔬菜才健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 瓜果类 清热解暑的冬瓜 增强免疫功能的瓠瓜 抗肿瘤抗衰老的黄瓜 清热解毒的苦瓜 防治糖尿病的南瓜 清热凉血的茄子 抗坏血病的丝瓜 防治心脑血管病的西红柿

第二章 叶菜类 增强机体免疫功能的包心菜 增强抗病能力的菠菜 消食养胃的大白菜 补肾起阳的韭菜 祛风杀虫的葵菜 镇静降压的芹菜 润泽皮肤的青菜 主治失眠多梦的茼蒿 通便排毒的蕹菜 明目利咽的苋菜 醒脑提神的雪里红 降低血脂的油菜

第三章 调味菜类 发汗通阳的大葱 消炎杀菌的大蒜 增强食欲的辣椒 解热镇痛的生姜 发汗清热的茺荑 治疗高胆固醇的薤白

第四章 豆类 降血糖的扁豆 预防心血管疾病的蚕豆 抗氧化抗衰老的大豆 补气养身的刀豆 利水消肿的红豆 补肾益精的豇豆 解毒祛暑的绿豆 防癌治癌的豌豆

第五章 根茎类 润肺止咳的百合 清热化痰的荸荠 防癌抗癌的慈姑 解毒消肿的大头菜 止痛生肌的甘蓝球 防治心肌缺血的葛根 宽肠通便的红薯 增强免疫功能的胡萝卜 清热凉血的莲藕 消积滞化痰热的萝卜 降脂养颜的马铃薯 活血化瘀的魔芋 滋肾益精的山药 利尿催乳的莴苣 抗寒降压的洋葱 解毒消肿的芋艿 开胃健脾的竹笋

第六章 菌藻类 降脂排毒的木耳 抗病毒降压的海藻 治眩晕阳痿的猴头菇 清热通便选茭白 补肝护肝用金针菇 镇痛镇静吃蘑菇 防治胃溃疡的石耳 香菇防癌抗衰作用大 滋阴润燥的银耳 肺虚热咳竹荪 治乳腺增生紫菜好 妇女血虚用发菜 甲状腺肿大用海带消

第七章 鲜果类 祛风利湿薜荔果 驱虫抗高血压的槟榔 清热利尿的菠萝 生津养胃草莓好 大枣补脾健胃作用多 舒肝化痰的佛手柑 柑能利尿和醒酒 生津解毒的橄榄 补血增智的桂圆 健脾开胃的海棠 化食理气的黄皮果 解郁醒酒的金橘 遗精遗尿用金樱子 开胃理气的橘 清热化痰用梨好 泻肝利水的李子 益智补脑的荔枝 治疗糖尿病的罗汉果 防癌明目的芒果 广谱抗菌的梅子 治心血管病的猕猴桃 美容催乳的木瓜 祛暑安胎的柠檬 治肺热呃逆的枇杷 降压通便的苹果 补气益血的葡萄 补肾益肝养的血桑 菘 消食化滞的沙果 活血散瘀的沙棘 消积散瘀的山楂 收敛止泻止血的石榴 抗甲状腺肿大的柿子 老年体虚多吃桃子 消食通乳的甜橙 催吐杀虫的甜瓜 润肠通便的无花果 清热解暑西瓜好 便秘痔血吃香蕉 咳嗽便秘吃杏子 咳嗽口疮阳桃治 吐泻胀满用杨梅 治虫除热的椰子 病后樱桃 元气复 化痰止咳用柚子 咳嗽痰稠榆钱好 解酒止呕的枳椇子

第八章 硬干果类 白带白浊用白果 去淤生新的榧子 头昏目眩用松子 补肾乌发的核桃仁 防止冠心病的花生 活血治心血管病的栗子 降血压提神的莲子 脾虚泄泻用菱 固肾涩精的芡实

第九章 野菜类 清热利水的莼菜 毒蛇咬伤用东风菜 活血通经的蕻菜 辟秽化湿的藿香 杀菌消炎的蕨菜 清热解毒的苦菜 除尘杀菌的马齿苋 疏利肠道排石的首蓿 消炎抗病毒的荠菜 止咳化痰的歪头菜 杀菌消炎止血的薇菜 祛虫疗癬的香椿 解热平喘的茵陈蒿 化痰排脓消痛的鱼腥草

## &lt;&lt;怎样吃蔬菜才健康&gt;&gt;

## 章节摘录

清代程渠南。

为人性滑稽。

一日其与僧人觉隐同斋食蕈，觉隐请赋诗，渠南应声作一绝词：“头子光光脚似丁，抵宜豆腐与波荡薇。

释迦见了呵呵笑，煮杀多少行脚僧。

”觉隐闻之喷饭。

庆元元年七月，久雨乍晴，山民赵某持斧至山巅，见巨松下一大蕈，其径一尺八寸。

摘归夸语邻里，以为平生所未见。

酒肆王翁尤异之。

谓曰：“我与尔钱，尔以与我，将挂于店外以诱饮客。

”赵许之，而嫌所酬之薄，与妻言：“蕈如许大，而王翁只肯还五十钱，不如我一家自饱。

”傍人亦以是赞之。

即分劈洗涤，和米加味作膳，唤妻子妇孙均食讫，乃就寝。

未及交睫。

皆觉腹痛雷鸣，竞奏厕，到明尽死。

独一孙数安，以呕吐得免，简氏为收育之。

蕈之有毒固多，此祸一何惨也。

王翁家与酒客亦危矣哉！

鲜冬菇炒笋原料：鲜冬菇50克，鲜冬笋200克，葱适量。

制作方法：将冬笋去皮，冬菇洗净，二者切丝备用；热锅加油，入炒冬菇、冬笋丝，加适量葱根、精盐，熟透即可上盘。

功效：此菜具有升清降浊的功效。

适宜于中焦气滞、食欲不振、脘腹胀满等病症。

香菇牛肉粥原料：香菇、粳米各100克，牛肉50克，葱、姜各适量。

制作方法：牛肉煮熟切成薄片，与香菇、粳米共入锅内加水煮粥，调入葱、姜、精盐等调味食用。

功效：此粥具有和中理气的功效。

适宜于慢性胃炎、胃痛、反胃等病症。

香菇桃仁汤原料：香菇500克，鲜桃仁200克，鸡汤250毫升。

制作方法：先将鲜桃仁上锅蒸熟备用；取鸡汤加精盐、料酒、白糖适量，下锅煮沸，再加入熟桃仁和鲜香菇共煮熟，用淀粉勾芡即可。

功效：此菜具有润肠通便、健脾益气的功效，可辅助治疗便秘、食欲不振等。

香菇蒸鲤鱼原料：鲤鱼1条（重约750克），水发香菇50克，生姜、冬笋各100克，冬瓜皮、火腿肉各50克。

制作方法：鱼去鳞及内脏洗净；冬笋、火腿切薄片，香菇切丁；姜、冬瓜皮切细丝；上料一起放入鱼腹中，并加调料品，蒸熟食用。

功效：此肴具有消肿利水、健脾益气的功效，可辅助治疗脾虚湿肿、体弱倦怠等病症。

香菇猪肉原料：香菇、猪瘦肉各100克。

制作方法：将鲜香菇撕片，猪瘦肉切成薄片，二者共煮，加食盐调味即可。

功效：此菜具有滋阴润燥、和血平肝的功效，可辅助治疗慢性肝炎。

贴心小提示：提高机体免疫功能香菇多糖可提高小鼠腹腔巨噬细胞的吞噬功能，还可促进T淋巴细胞（CTL）的产生，并提高CTL的杀伤活性。

防癌抗癌香菇菌盖部分含有双链结构的核糖核酸，进入人体后，会产生具有抗癌作用的干扰素。

此外，香菇中的多糖体成分能使人体内的抗癌免疫细胞活力提高，B葡萄糖苷酶则具有明显的抗癌作用。

延缓衰老香菇的水提取物对过氧化氢（HO）有清除作用，对体内的HO有一定的消除作用。

## <<怎样吃蔬菜才健康>>

抗病毒香菇菌丝体水提取物可抑制细胞的吸附疱疹病毒，从而防治单纯疱疹病毒、巨细胞病毒和EB病毒引起的各类疾病。

抗艾滋病英国从培养的香菇菌丝体中提取到一种物质，可使因艾滋病病毒感染的T淋巴细胞复原，刺激巨噬细胞，增加Ih-I因子的活性，有助于产生抗体治疗艾滋病，且安全无副作用。

降血压，降血脂，降胆固醇香菇中含有嘌呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，能起到降血压、降胆固醇、降血脂的作用，又可预防动脉硬化、肝硬化等疾病。

香菇为“发物”，脾胃寒湿气滞者慎食。

药用价值：滋阴润燥，益气养胃。

主治肺胃阴虚所致的口干渴、便秘、咽喉干燥、干咳、咯血、阴虚津亏及妇女月经不调等病症。

食用方式：冰糖银耳原料：白木耳10克，冰糖30克。

制作方法：将白木耳用清水浸泡2小时左右，然后拣去杂质，放入碗内，倒入沸水，加盖焖泡30分钟，使之泡发膨胀，剪去蒂部木梢，用清水洗净，分成片状，与冰糖一同入锅，加清水1000毫升，先用武火煮沸，再用文火煮至白木耳熟烂为度。

功效：此菜具有滋阴润肺、养血的功效。

可辅助治疗肺结核、肺癌患者之肺阴亏虚、呛咳无痰、咯血以及高血压症，动脉硬化者之阴虚阳亢头晕耳鸣、面红口干、大便秘结等病症。

银耳汤原料：银耳12克，鸡清汤1500毫升，胡椒适量。

制作方法：银耳泡涨，将鸡汤倒入无油腻的锅内，入盐、料酒、胡椒，烧开；放入银耳，上笼以大火蒸，待银耳发软入味后，再取出适量味精即可。

## <<怎样吃蔬菜才健康>>

### 编辑推荐

《怎样吃蔬菜才健康》由中国工人出版社出版。  
在我国古代医书中关于蔬菜的药用价值早有记载，我国现存最古老的医方（《五十二病方》）就有蔬菜药物的记载，明代医学家李时珍在《本草纲目》中收载菜类药物达一百零五种，可见蔬菜的药用价值在生活中是值得重视的。

<<怎样吃蔬菜才健康>>

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>