

<<食用菌防治现代病>>

图书基本信息

书名：<<食用菌防治现代病>>

13位ISBN编号：9787508237435

10位ISBN编号：7508237439

出版时间：2005-9

出版时间：吕承义 金盾出版社 (2005-09出版)

作者：吕承义

页数：130

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>

## <<食用菌防治现代病>>

### 内容概要

《食用菌防治现代病》阐述了：常见现代疾病对人体的危害，介绍了多种食用菌防治现代病的作用，并推荐了199个食用菌药膳方。内容丰富，通俗易懂，方法简便易行，适合现代病患者和亚健康人群阅读。

## <<食用菌防治现代病>>

### 作者简介

吕承义，高级经济师，任河北省食用菌研究所书记兼副所长、中国食用菌协会理事、河北省食用菌协会副会长。

曾在德国工作考察1年。

10多年来一直致力于食用菌的科普宣传、市场调研等，发表学术论文、科普文章、散文、调查报告等110篇，主编了《新征程感悟》、《北方食用菌栽培》等书。

## <<食用菌防治现代病>>

### 书籍目录

第一章 现代病是健康杀手一、威胁健康的现代病二、现代病的发生原因三、应握住健康的钥匙四、合理膳食吃出健康五、及时走出美食误区 第二章 食用菌是绿色食源一、食用价值二、营养价值三、药用价值四、保健功能 第三章 点评食用菌一、宇航食品——香菇二、百姓之花——平菇三、植物鲜肉——双孢菇四、增智金丝——金针菇五、素食荤品——黑木耳六、润肺佳肴——银耳七、美容黄金——金耳八、南国贡品——草菇九、北国珍珠——滑菇十、长生仙草——灵芝十一、山珍美味——猴头菇十二、千佛莲花——栗蘑十三、草原明珠——口蘑十四、田野明星——茶树菇十五、增寿珍糕——茯苓十六、菌中之王——松口蘑十七、真菌皇后——竹荪十八、高贵王子——羊肚菌十九、太阳蘑菇——姬松茸二十、滋补佳品——冬虫夏草二十一、仙人玉掌——阿魏菇二十二、美味新秀——杏鲍菇二十三、降糖天使——鸡腿菇二十四、生态奇菌——大球盖菇二十五、蟹味玉蕈——真姬菇二十六、林中瑰宝——蜜环菌二十七、白蚁精灵——鸡枞二十八、活络灵丹——牛肝菌二十九、菌中香果——鸡油菌 第四章 食用菌药膳方一、香菇20方二、灵芝28方三、木耳29方四、银耳25方五、猴头菇14方六、茯苓28方七、冬虫夏草10方八、双孢菇15方九、平菇、金针菇、草菇18方十、其他菌类12方

## &lt;&lt;食用菌防治现代病&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘10. 美容减肥 爱美是人的天性，追求时尚是现代生活的一个显著特点。

美容消费使品种繁杂的护肤、美发、减肥等化妆品不断涌现。

可能许多爱美人士并不清楚，食用菌是天然“美容大师”，其美容作用是任何化妆品所无法比拟的。

食用菌在美容方面独具魔力。

木耳桂圆汤，可治须发早白；银耳枸杞汤，可使人肤嫩貌美；白茯苓煲粥可以减肥；水泡银耳外搽能治皮癣、湿疹；灵芝水洗浴，可治疗皮肤病，这些都是祖先留给我们的珍奇妙方。

脸部的黑斑、雀斑、黄褐斑、青春痘等的发生，多是由人体血液中某些物质在皮肤表层沉淀而引起的；脸部出现皱纹、皮肤粗糙、弹性减低，是人体细胞代谢功能衰减所致。

而常食食用菌，可以改善皮肤弹性，达到美容效果。

(1)美发：研究表明，蛋白质的缺乏会使头发的生长停顿下来，导致未成熟的头发过早脱落。

食用菌含有丰富的蛋白质，有美发作用的B族维生素和多种微量元素，能为头发的生长提供足够的营养。

(2)美肤：各种食用菌含有不同量的有机锗，这是一种神奇的氧化物(负离子)，能与人体内的污染物——重金属(正离子)相结合形成锗化物，于24小时之后排出体外。

这样，不仅能够减低血液中的重金属离子含量，还能使血液灌注量增加，提供给体内各器官细胞充足的营养和氧，使细胞迅速再生，从而使皮肤细嫩，弹性增加。

(3)减肥：人体细胞衰老的原因很多，而习惯性便秘是原因之一。

当肠内的废物停滞时间过长时，就会在肠内产生毒素，经重复吸收，进而污染血液，不但加重了内脏的排毒负担，还会在皮肤表层沉积，影响人的容颜。

由于食用菌富含纤维素，常食用可以清除肠内垃圾，具有减肥美体的作用。

P37-38

## <<食用菌防治现代病>>

### 编辑推荐

本书较为详细地剖析了不良的饮食习惯，阐述了为健康而吃，吃出健康来的科学饮食新理念和合理膳食的四字经，介绍了食用菌在防治现代病中的药用作用。

书中对食用菌六大营养成分的概括准确而独具特色，并系统阐述了食用菌的食用价值、营养价值、药用价值和保健功能，以独特而形象的点评方式推荐了29种食用菌，并对这些食用菌的营养、功效、药理等作了简明的介绍，使读者对食用菌的食疗功效有了全面的认识。

书中介绍的食用菌的199个药膳方可教会你防治现代病的方法，无论是灵芝、冬虫夏草、茯苓，还是香菇、平菇、木耳；无论是水煎、泡酒、煮粥，还是配菜、烹汤、入药，均可在日常生活中轻松地帮助你远离现代病。

<<食用菌防治现代病>>

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>