

<<解酒醒酒与护肝养胃>>

图书基本信息

书名：<<解酒醒酒与护肝养胃>>

13位ISBN编号：9787508246208

10位ISBN编号：7508246209

出版时间：2007-8

出版时间：金盾出版社

作者：吴晓冰，谢英彪 主编

页数：206

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>

<<解酒醒酒与护肝养胃>>

内容概要

本书由食疗专家联手编著，先由酒文化说起，警示饮酒过量的危害，阐述防醉解酒的一般知识，着重介绍了解酒醒酒、护肝养胃的天然食物和药物，以及其组成的400余首妙方，书中还交代了酒精性肝病的防治方法，其内容丰富，科学实用，是经常饮酒者防醉解酒的良师益友。

<<解酒醒酒与护肝养胃>>

作者简介

吴晓冰，南京汤山别院（绿色生态度假会所）副总经理、总厨师长，国家特二级烹调师，国家饮食调理师，现兼任中国民间烹饪协会会长，南京古典美食开发推广会会长，国际药膳食疗学会江苏分会常务理事，擅长休闲养生的食疗，淮扬菜系的设计与制作。

<<解酒醒酒与护肝养胃>>

书籍目录

一、酒的由来与消费知识 (一)酒的由来与传说 (二)酒的种类与营养成分 (三)酒的选购与保存 (四)不同类型酒的饮法 (五)白酒中甲醇含量为何不允许超标二、过量饮酒的危害 (一)酒精对消化道的影
响 (二)酒精中毒对肝脏的影响 (三)饮酒与胰脏疾病 (四)饮酒与呼吸道疾病 (五)饮酒与心脑血管疾病 (六)
饮酒与神经、精神系统疾病 (七)酒精依赖也是病 (八)少量喝酒也会降低人的纠错能力 (九)饮酒易引
发低血糖 (十)嗜酒者容易发胖 (十一)饮酒与皮肤病 (十二)嗜酒与骨骼疾病 (十三)嗜酒与贫血 (十四)
孕妇喝酒是新生儿弱智的主要原因 (十五)酗酒与乱性 (十六)酒精对女性性功能的影响 (十七)抽烟
酗酒与男性不育症 (十八)酗酒伤目 (十九)空腹饮酒易患结肠癌 (二十)妇女喝酒过量增加乳腺癌风
险三、饮酒的宜与忌 (一)老人忌大量饮酒 (二)饮酒宜讲究 (三)酒后不宜喝浓茶 (四)少量饮酒有益健
康 (五)忌夜间饮酒 (六)不宜喝汽水解酒 (七)饮啤酒莫过量 (八)饮啤酒的禁忌 (九)肝病患者不宜饮酒
(十)心脑血管疾病患者忌多饮酒 (十一)感冒、哮喘及糖尿病患者忌饮酒 (十二)准备生儿育女的夫妇不
宜饮酒 (十三)服药时不宜饮酒 (十四)天冷不宜饮酒御寒 (十五)酒喝多了不能“抠喉咙” (十六)以酒
解愁不可取 (十七)喝酒上脸的人宜少喝 (十八)防醉酒宜早准备 (十九)青少年忌饮酒四、醉酒与解酒 (一)
人体分解酒精的能力.....解酒护肝茶饮方解酒护肝法饮方解酒护肝粥方解酒护肝汤羹方解酒护肝中
药方

<<解酒醒酒与护肝养胃>>

章节摘录

1. 白萝卜具有消积滞、化痰热、解酒、养胃、下气、宽中等功效。

解酒可用生白萝卜500克洗净去皮榨汁，加适量食醋、白糖调味，每次1杯（约200毫升），代茶饮。

2. 胡萝卜具有健脾化滞、润肠通便、解酒护肝的功效。

《本草纲目》中记载，“下气补中，利膈宽肠胃，安五脏，令人健食”。

常食胡萝卜对醉酒后食欲缺乏，胃脘胀满，饮食积滞，纳食不香，大便秘结等有良效。

3. 芹菜具有清热平肝、健胃降压、解酒护肝、凉血、消肿、止血等功效。

《本经逢源》中记载，芹菜能“清理胃中浊湿”。

芹菜含蛋白质、糖类、脂肪、维生素及矿物质等，芹菜中所含的芹菜油，有香味，可促进食欲。

水煎液有降压作用，并可降低血清胆固醇，对神经中枢有镇静及抗惊厥作用。

解酒可用鲜芹菜洗净切碎捣烂，挤汁饮服，能消除醉酒后头疼脑胀、面部潮红等症状。

4. 菜花具有开胃消食、解酒护肝、清热排毒、爽喉开音、润肺止咳、利尿通便的功效。

常吃菜花可增强肝脏的解毒功能，尤其是酒后食用菜花能提高肝脏对酒精的分解代谢能力，预防酒精性肝硬化的发生。

用菜花捣汁加白糖饮用，可解酒清热。

5. 冬瓜具有清热利尿、解酒毒、解鱼毒、除烦止渴的功效，能治酒后心胸烦热，口渴面赤，小便不利。

解酒可用冬瓜绞汁饮服，能治酒后胃热、口渴、心烦之症。

6. 苦瓜具有消暑除烦，解酒养胃的功效。

《本草纲目》记载，“苦瓜味苦，性寒凉，无毒，具有除邪热，解疲乏，清心明目，益气壮阳的功效”。

饮酒时或酒后常食苦瓜或饮苦瓜茶，可防止醉酒及酒后烦渴。

7. 丝瓜具有清热解毒凉血、解酒护肝养胃的功效。

《陆川本草》中记载，丝瓜可“生津止渴，解暑除烦，治热病口渴，身热烦躁”。

酒后烦渴，小便短赤，常饮丝瓜汁，或取丝瓜水煎，取汁饮服，甚为适宜。

8. 黄瓜具有清热解毒、解酒护肝养胃、养颜护肤的功效。

《本草纲目》中记载，黄瓜可“清热解毒，利水道”。

黄瓜含糖类、胡萝卜素、维生素，以及丰富的钾、钙、磷、铁及维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D等。

鲜黄瓜所含的丙醇乙酸可抑制体内的糖转化为脂肪，故多吃黄瓜可以减肥。

其中，所含的纤维素能促进胃肠蠕动，防止便秘，加速体内腐败物质的排出，并可降低血液中的胆固醇。

饮酒时佐食黄瓜，可有效地预防醉酒。

9. 茭白具有解酒护肝、除目黄目赤、解热毒、除烦渴、利二便、止热痢、解酒后面赤等功能，用于解酒精中毒疗效显著。

醉酒昏迷不醒者，用茭白挤汁，加少量姜汁灌服有效。

10. 番茄具有生津止渴、健胃消食、解酒养胃的功效。

《陆川本草》中记载，番茄可“生津止渴，健胃消食。

治口渴，食欲不振”。

番茄含丰富的维生素、胡萝卜素、烟酸、苹果酸、柠檬酸及矿物质钙、磷、铁等，可降低血压、降低毛细血管通透性。

番茄汁富含果糖，是促进酒精分解吸收的有效饮品。

番茄2个，洗净切薄片，加少许白糖拌匀食用，可解除因过量饮酒所致的心烦、口渴、发热等症状。

11. 藕具有解渴解酒的功效。

解酒可取鲜藕适量，洗净捣碎，绞汁饮，解酒效果尚佳。

.....

<<解酒醒酒与护肝养胃>>

<<解酒醒酒与护肝养胃>>

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>