

<<蔬菜中的灵丹妙药>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜中的灵丹妙药>>

13位ISBN编号：9787543937581

10位ISBN编号：7543937581

出版时间：2009-3

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：张志华 编

页数：170

字数：200000

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>

## &lt;&lt;蔬菜中的灵丹妙药&gt;&gt;

## 前言

蔬菜不仅是人们主要的副食品，也是自古以来民间用来防治疾病的“灵丹妙药”。我国民间有“萝卜上场，医生还乡”、“萝卜一味，气煞太医”、“六月苋，当猪肝，七月苋，金不换”、“鸡生水，肉生痰，白菜豆腐保平安”、“韭菜——蔬菜中的‘伟哥’”等赞美蔬菜防治疾病的谚语。现代医学认为，蔬菜中不仅富含人体所必需的营养物质，而且具有良好的医疗保健作用。如蔬菜所含的维生素C，能促进伤口愈合、防止动脉粥样硬化、预防感冒、治疗缺铁性贫血以及有提高应激能力的作用；蔬菜中所含的胡萝卜素能对上皮细胞的分化起重要作用，能抑制癌肿，防止上皮组织癌变，对光敏性角化病、基底细胞癌、膀胱乳头状瘤都有一定的治疗作用；蔬菜所含的维生素K，是维护心脏正常功能，调节心脏活动与维持正常血压的重要物质，对中风、冠心病、高血压有一定的防治作用。由此可见，各种新鲜蔬菜中所含有丰富的营养物质，无论对健康人或病人均有较高的营养价值，能增强人体本身的自然治愈力，恢复人体健康，增强抗御疾病的能力，可排除与远离药物对机体造成的毒副作用，对促进人体健康长寿都有很重要的意义。本书以祖国医学“医食同源”、“药食同源”为依据，倡导我国历代医家都十分重视的食疗。正如唐代著名医学家孙思邈在《千金方》一书所说的：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”

本书所主张的“食疗”，都取自于人们日常生活中蔬菜的天然植物，具有取材方便、简单实用、疗效特殊，即使长期运用，也不会产生耐药性及毒副作用的诸多优点。我国古代医书中将那些能用食物治病的医生美誉为“上工”，如《太平圣惠方》中说：“夫食能排邪而安脏腑，清神爽志以资气血，若能用食平病，适情遣疾者，可谓上工矣。”

这说明用食物治病的医生之医术高明，此法更有利于康复机体、增强体质、防病抗衰、延年益寿。这也是祖国医学防治疾病的独特之处，在本书中进一步运用的表现。本书为“自然养生食疗丛书”之一，在策划、选题内容规划及写作过程中，承蒙有关颇有造诣的专家热情的指导与支持，在此表示衷心的感谢！

参与本书写作的有：张志华、谢玉艳、张质佳、于峻、庄昊。由于水平有限，时间仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请读者赐教。不胜感谢！

## <<蔬菜中的灵丹妙药>>

### 内容概要

本书以祖国医学“医食同源”、“药食同源”为依据，倡导我国历代医家都十分重视的食疗。

本书所主张的“食疗”，都取自于人们日常生活中蔬菜的天然植物，具有取材方便、简单实用、疗效特殊，即使长期运用，也不会产生耐药性及毒副作用的诸多优点。

## &lt;&lt;蔬菜中的灵丹妙药&gt;&gt;

## 书籍目录

菠菜 健脾润燥、滋阴平肝 一、话说菠菜（导读词） 讲述一个乾隆皇帝下江南喜吃“菠菜豆腐汤”的传说 烹饪菠菜前，用沸水焯一下，可除去80%的草酸 菠菜的蛋白质含量丰富，仅次于猪肉 菠菜根中所含菠菜皂苷A及B具有抗菌活性 二、菠菜的食疗功效 1.菠菜有增强抗病力、延缓衰老的功效 2.菠菜有润肤防皱、祛斑美容的功用 3.菠菜是保护视力、预防干眼症、夜盲症的良药 4.菠菜具有使肌肉发达、人体健壮的功用 5.菠菜是糖尿病患者的康复佳蔬 6.菠菜是便秘、痔疮的康复“灵丹” 三、菠菜的灵丹妙药方（一）美容方（二）康复疾病方 四、菠菜养生康复食谱苋菜 清热明目、补血长寿 一、话说苋菜（导读词） 将红苋菜榨汁和面粉制成“红玛瑙面”，别有风味 苋菜含的钙、铁量是菠菜的3倍，又不含草酸 苋菜所含的胡萝卜素和烟酸比茄果类蔬菜高2倍 二、苋菜的食疗功效 1.“六月苋，当猪肝，七月苋，金不换”之谚语 2.苋菜是老人、儿童补充钙质的佳蔬 3.苋菜具有良好的排毒、减肥、健美功效 三、苋菜的灵丹妙药方 四、苋菜养生康复食谱蕹菜 清热解毒、利尿通便 一、话说蕹菜（导读词） 讲述一个毛主席喜食空心菜的传说 蕹菜营养丰富，蛋白质比番茄高4倍，钙比番茄高12倍 蕹菜性大寒，尤其体质虚寒者过量食之易引起小腿抽筋 二、蕹菜的食疗功效 1.蕹菜有护牙洁齿、强体防病的功效 2.蕹菜是解药毒、排泄体内毒素的佳蔬 3.蕹菜是凉血止血的良药 4.紫色蕹菜有降低血糖的作用 三、蕹菜的灵丹妙药方 四、蕹菜养生康复食谱韭菜 补肾益胃、壮阳固精 一、话说韭菜（导读词） 韭菜是我国人民喜食的蔬菜，并融入民间的习俗之中 韭黄集肥嫩香鲜于一身，为历代帝王所享用的珍蔬之一 韭菜富含的硫化物等物质，具有兴奋性器官的作用 二、韭菜的食疗功效 1.韭菜被现代人称为蔬菜中的“伟哥” 2.韭菜有开胃消食、强化消化道的功能 3.韭菜有降低血脂、预防心脑血管病的作用 4.韭菜有通便排毒、预防便秘、肠癌的功用 三、韭菜的灵丹妙药方 四、韭菜养生康复食谱芹菜 清热解毒、镇静降压 一、话说芹菜（导读词） 最初芹菜是野生的观赏植物，黄白色的小花，浓郁的香味 《红楼梦》作者曹雪芹取名“雪芹”，与他喜食“雪底芹菜”有关 芹菜叶子中所含的许多营养成分高于茎柄 常吃芹菜，会减少男性精子的数量，故婚育期的男士应慎食 二、芹菜的食疗功效 1.芹菜籽是神经衰弱的康复良药 2.芹菜有明显的降低血压作用 3.芹菜有养血红颜的功用 4.芹菜是利尿、降血糖、防痛风的佳蔬 5.芹菜是通便排毒、预防直肠癌的“高手” 三、芹菜的灵丹妙药方（一）美容方（二）康复疾病方 四、芹菜养生康复食谱大白菜 清肺养胃、排毒通便 一、话说大白菜（导读词） 相传，慈禧太后逃难到西安时，就喜吃“金边白菜” 大白菜中维生素C含量高，吃500克就是成人对其的日需量 大白菜营养价值高，民谚有“白菜豆腐保平安” 二、大白菜的食疗功效 1.大白菜是糖尿病、心血管疾病的食疗佳品 2.大白菜有促进精子活力、提高性欲的功用 3.大白菜有通便排毒、预防痔疮、大肠癌的作用 4.大白菜是预防乳腺癌的佳蔬 三、大白菜的灵丹妙药方 四、大白菜养生康复食谱卷心菜 补虚益肾、明目聪耳 一、话说卷心菜（导读词） 卷心菜是做色拉、罗宋汤等西菜的主要蔬菜之一 卷心菜一定要先洗后切，这样可以避免营养成分的流失 卷心菜营养价值高，故被德国人称为“蔬菜之王” 卷心菜含的硒，可防癌抗衰、美容强身，增强男子性功能 二、卷心菜的食疗功效 1.卷心菜有丰乳、祛色斑、抗衰老的美容功用 2.卷心菜是强壮骨骼、增强免疫力的佳蔬 3.卷心菜汁是胃溃疡的康复“灵丹” 4.卷心菜有预防膀胱癌的特效 三、卷心菜的灵丹妙药方（一）美容方（二）康复疾病方 四、卷心菜养生康复食谱萝卜 清热解毒、减肥轻身 一、话说萝卜（导读词） 讲述一个萝卜治愈曹操和数百名将领患流感的传说 我国江苏如皋成为百岁寿星之乡，与常食萝卜有关 鲜萝卜维生素C的含量是梨的10倍，是桃子的5倍 维生素C是眼内晶状体的营养要素，可预防老年性白内障 二、萝卜的食疗功效 1.生萝卜有“使面白净细腻”的美容功效 2.萝卜具有减肥瘦身的健美功效 3.萝卜是利尿、利尿、预防结石症的佳蔬 4.萝卜具有防癌、抗癌的功用 5.萝卜是滴虫性阴道炎的康复“灵丹” 三、萝卜的灵丹妙药方（一）美容方（二）康复疾病方 四、萝卜养生康复食谱胡萝卜 补肝明目、润肾壮阳 一、话说胡萝卜（导读词） 讲述一个胡萝卜代替人参施治穷苦病人的传说 胡萝卜营养价值较高，被日本人美誉为“东方小人参” 每天吃3根胡萝卜，可预防糖尿病、心血管病、癌症等 胡萝卜有强心、降血压、抗炎症、抗过敏、抗肿瘤等作用 二、胡萝卜的食疗功效 1.胡萝卜是“明日、保护视力”佳品 2.胡萝卜是排“汞毒”的“高手” 3.胡萝卜有降血压、降血糖、降血脂的功用 4.胡萝卜是肿瘤的“克星” 5.胡萝卜是性爱温和的“兴奋剂” 三、胡萝卜的灵丹妙药方（一）美

## &lt;&lt;蔬菜中的灵丹妙药&gt;&gt;

容方 (二) 康复疾病方 四、胡萝卜养生康复食谱芦笋 清热解毒、滋阴抗癌 一、话说芦笋 (导读词) 芦笋被誉为“十大名菜之一”，是一些国家宴会上必备的菜肴 芦笋营养价值高，素有“蔬菜之王”的美称 芦笋中的天门冬氨酸等人体必需的氨基酸，有助于消除人体的疲劳 二、芦笋的食疗功效 1. 芦笋是碱性食品，是有效的肾脏清洁剂 2. 芦笋是预防血管硬化、脑溢血的佳蔬 3. 芦笋有增强免疫力、防治癌症的功用 4. 芦笋有排毒通便、减肥瘦身的作用 三、芦笋的灵丹妙药方 四、芦笋养生康复食谱洋葱 健脾和胃、解毒杀虫 一、话说洋葱 (导读词) 古埃及人把洋葱作为神的象征顶礼膜拜 美国将军认为，洋葱可以保证军队旺盛的战斗能力 欧美人认为，洋葱能促进激素分泌，提高性欲，延长“性青春” 洋葱营养丰富，素有“菜中皇后”的美称 二、洋葱的食疗功效 1. 洋葱有安神入眠的神奇功效 2. 洋葱有防治哮喘的作用 3. 洋葱是糖尿病患者的康复佳蔬 4. 洋葱是一种预防骨质疏松的佳蔬 5. 洋葱有净化血液，防脑卒中、心肌梗死的特效 6. 洋葱是预防胃癌的“灵丹” 三、洋葱的灵丹妙药方 (一) 美容方 (二) 康复疾病方 四、洋葱养生康复食谱莲藕 健胃益气、清热凉血 一、话说莲藕 (导读词) 莲藕因有滋补养性，补心益血的功用，曾被钦定为皇家御膳贡品 民间婚庆喜宴上有食莲藕的风俗，有祝愿婚姻美满之意 讲述一个用莲藕治愈北宋宋孝宗皇帝腹泻的传说 二、莲藕的食疗功效 1. 莲藕是抗衰老、祛褐斑的美容佳品 2. 莲藕对各种慢性出血症有康复特效 3. 莲藕是胃纳不佳、食欲不振的康复佳蔬 4. 莲藕是脾虚泄泻、久泻的康复良药 5. 莲藕是“益气力，除百病”的滋补品 三、莲藕的灵丹妙药方 四、莲藕养生康复食谱山药 滋肾固精、聪耳明目 一、话说山药 (导读词) 自古以来山药被视为价廉物美的滋补佳品 冬令用山药与禽肉煲汤喝，汤汁鲜美，且有良好的补益效果 山药营养价值高，为不燥不腻、补虚之要品 民间用山药煮粥或用冰糖煨熟后服用，对慢性病有良好的疗效 医学研究发现，山药具有镇静作用，可治疗肝昏迷 二、山药的食疗功效 1. 山药是健脾养胃、助消化的妙药 2. 山药是肾亏遗精、夜尿多的康复“灵丹” 3. 山药具有避免肥胖、保持身材苗条的功用 4. 山药能促进激素分泌，有抗衰老美容的作用 5. 山药是糖尿病患者的康复佳品 6. 山药有增强免疫力、防癌抗癌的功效 三、山药的灵丹妙药方 (一) 美容方 (二) 康复疾病方 四、山药养生康复食谱荸荠 清热解毒、消食除胀 一、话说荸荠 (导读词) 荸荠在广州有“泮塘五秀”之美称 传说宋太祖赵匡胤南征北战时，带一筐荸荠，既解渴又充饥 荸荠又称“地栗”与栗子有类似的滋补功用，北方人视为“江南人参” 冰糖葫芦就是用荸荠和冰糖做的，外脆里嫩，清甜爽口 二、荸荠的食疗功效 1. 荸荠具有抗菌、抗病毒的功效 2. 荸荠有清热润肺、生津化痰的功用 3. 荸荠是尿路感染的康复“妙药” 4. 荸荠有排毒滑肠、防治便秘的作用 5. 荸荠有防治癌症的功效 三、荸荠的灵丹妙药方 (一) 美容方 (二) 康复疾病方 四、荸荠养生康复食谱土豆 健脾和胃、强身益肾 一、话说土豆 (导读词) 土豆花朵美丽典雅，曾是欧洲的宫廷里时髦的花卉 讲述二次世界大战中，美国海军用土豆“击沉了”日本潜艇的传说 土豆营养全面、结构合理，可称为“十全十美的食物” 二、土豆的食疗功效 1. 土豆养胃健脾，是慢性胃痛的康复良药 2. 土豆有调节酸碱平衡、美容抗衰老的作用 3. 土豆是瘦身降脂、保持健美身材的佳品 4. 土豆是预防脑卒中(中风)的佳蔬 5. 土豆是排毒通便，防治便秘的“妙药” 三、土豆的灵丹妙药方 (一) 美容方 (二) 康复疾病方 四、土豆养生康复食谱竹笋 清热化痰、养肝明目 一、话说竹笋 (导读词) 我国民间有一个“孟宗说竹，寒冬出笋”的孝子传说 新鲜竹笋要带壳存放，否则会失去其原来的清鲜香味 竹笋的蛋白质含量是山药和土豆的1~3倍，为根茎类蔬菜之冠 竹笋含草酸较多，尿路结石、肾结石、胆道结石患者不宜多吃 二、竹笋的食疗功效 1. 竹笋是减肥瘦身的佳蔬 2. 竹笋有降低胆固醇、排毒通便的功用 3. 竹笋有增强免疫力、预防结肠癌的作用 三、竹笋的灵丹妙药方 四、竹笋养生康复食谱莴笋 利通五脏、坚筋强骨 一、话说莴笋 (导读词) 莴笋怕成，不论是生拌，还是炒食，以淡为贵，少放盐才好吃 炒食生菜要大火快炒几秒钟即可，才能保持其鲜嫩脆美的特色 莴笋富含维生素U，对防治胃溃疡有较好的疗效 莴笋中的莴笋苦素，有镇静、镇咳作用，对人体癌、瘤有抑制作用 二、莴笋的食疗功效 1. 莴笋安神镇静，对失眠有康复的良效 2. 莴笋是高钾低钠蔬菜，可防治心血管疾病 3. 莴笋有保护肝脏、康复肝病的作用 4. 莴笋是糖尿病患者的康复佳蔬 5. 莴笋叶营养价值高，防治疾病作用更大 三、莴笋的灵丹妙药方 (一) 美容方 (二) 康复疾病方 四、莴笋养生康复食谱芋艿 补中益胃、滋肾益肝 一、话说芋艿 (导读词) 芋艿是荒年充饥的最好食物 讲述中秋佳节吃芋艿煨毛豆的由来 芋艿中奉化芋艿头最有特色，个大皮薄、肉粉无筋、糯滑可口 教你一个把芋艿放入麻布袋内，摔打清除芋艿皮的小窍门 二、芋艿的食疗功效 1. 芋艿是预防龋齿、骨质疏松的佳蔬

## <<蔬菜中的灵丹妙药>>

2.芋艿为碱性食品，有排毒、润肤、乌发的美容作用 3.芋艿有增殖免疫球蛋白、防治肿瘤的功用 三、芋艿的灵丹妙药方 四、芋艿养生康复食谱

## <<蔬菜中的灵丹妙药>>

### 章节摘录

菠菜 健脾润燥、滋阴平肝 一、话说菠菜 菠菜，亦称菠棱、波斯革、赤根菜，为藜科植物菠菜的全草。

原产于亚洲西南部的伊朗（波斯）和尼泊尔（尼波罗）等国。

菠菜在公元前汉代通过丝绸之路传入我国，据刘禹锡在《嘉祐录》中云：“菠棱种出自西国，有僧将其子来。

”这里所说的西国指的是波斯国，故菠菜又称“波斯菜”。

【典故传说】 相传，清代乾隆皇帝下江南，有一天游至镇江时，阻于暴雨，饥肠辘辘，遂入民舍求食，有一位农妇为他烧一个菠菜豆腐之后，自嫌不足，便将吃剩的半只鱼头？

凑合着与豆腐一起同烧，勉强盛了一碗。

谁知乾隆皇帝食用后，感到味道十分鲜美，且清淡素雅，觉得胜过御膳宫宴，就问农妇这道菜的名字，农妇不敢答以普通的菠菜、豆腐，就美其名曰：“金镶白玉版，红嘴绿鹦哥。

” 乾隆皇帝回京后，常要御膳房烧这道菜，但总感到不如镇江的那一餐味美。

后来他再次来镇江，重赏原民舍的那位农妇，并封她为“皇姑”，从此菠菜又得了“皇姑菜”之名。

由此，菠菜豆腐汤成了江南的一道名菜，但这种烧法是不科学的。

菠菜中的草酸会与豆腐中的钙相结合成草酸钙，影响人体对钙质的消化吸收。

.....

<<蔬菜中的灵丹妙药>>

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>