

<<野菜中的灵丹妙药>>

图书基本信息

书名：<<野菜中的灵丹妙药>>

13位ISBN编号：9787543937598

10位ISBN编号：754393759X

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

页数：164

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>

## <<野菜中的灵丹妙药>>

### 前言

我国野菜资源极为丰富，分布亦广且品种繁多。

大量生长着的各种野菜，在蔬菜供应淡季，可以弥补蔬菜的不足，即使在蔬菜旺季，适量采食一些野菜，也可以丰富家庭菜肴、调剂家人口味，犹如锦上添花、返璞归真、回归自然。

目前，在全国范围内容易识别、采撷，已在食用的、富有营养而无毒的野菜有100多种，其中主要有：荠菜、苜蓿、蕹菜、蕨菜、苦菜、马兰头、马齿苋、委陵菜等。

据有关专家测定表明，野菜比人工种植的蔬菜更富含人体必需的蛋白质、维生素、矿物质、纤维素等营养成分。

有关专家还对100多种可食野菜与北京地区产的50种蔬菜进行对照分析测定证实，野菜中维生素与矿物质的含量都比一般蔬菜要高；野菜中各种微量元素含量配比基本同人体生理需要相似，对人体有很好的生理效能。

野菜最大的特点是含有多种生物活性物质，如所含有的苦味素有清热排毒的作用，具有降低血糖和利尿消肿的药理功效；所含有的皂苷类有抗脂质氧化、抗致突变及双向调节免疫的作用；所含有的黄酮类具有降血压、降血脂、防止血栓形成、防治心脑血管疾病、降低血管脆性、改善心脑血管血液循环等作用，可预防冠心病、心绞痛、高血压、脑卒中等；所含有的多糖是人体细胞识别细菌、病毒、癌细胞等有害物的卫士，是保证细胞健康的必需营养，它通过调节营养吸收，促进细胞对有害物质的识别，增强自身免疫力，具有清除自由基、防癌抗癌、延缓衰老、强身健体、益寿延年的功效。

野菜，一般说来没有病虫害，无农药污染，营养丰富，生命力强。

一般采食的野菜都吃它的幼苗或嫩茎叶，吃起来清新爽口，味道鲜美，能增进食欲，健身强体，使人精力充沛。

## <<野菜中的灵丹妙药>>

### 内容概要

我国野菜资源极为丰富，分布亦广且品种繁多。

大量生长着的各种野菜，在蔬菜供应淡季，可以弥补蔬菜的不足，即使在蔬菜旺季，适量采食一些野菜，也可以丰富家庭菜肴、调剂家人口味，犹如锦上添花、返璞归真、回归自然。

目前，在全国范围内容易识别、采撷，已在食用的、富有营养而无毒的野菜有100多种，其中主要有：荠菜、苜蓿、蕹菜、蕨菜、苦菜、马齿苋、委陵菜等。

本书告诉你野菜的正确食用方法。

## <<野菜中的灵丹妙药>>

### 书籍目录

荠菜 健脾明目、凉血降压 一、话说荠菜（导读词） 荠菜是最早返青的报春野菜 荠菜与我国民间传统饮食习俗 荠菜做馅心，为诸蔬所不及 二、荠菜的食疗功效 1.“三月三，荠菜当灵丹” 2.荠菜是预防小儿麻疹的佳品 3.荠菜是干眼病、夜盲症的康复“妙药” 4.荠菜有止血的作用，防治高血压眼底出血有神效 5.荠菜是通大便、降血脂的良药 6.荠菜具有防癌、抗癌的功效 三、荠菜的灵丹妙药方 四、荠菜养生康复食谱苜蓿 清热止喘、利水排石 一、话说苜蓿 二、苜蓿的食疗功效 三、苜蓿的灵丹妙药方 四、苜蓿养生康复食谱香椿 健胃理气、补肾固精 一、话说香椿 二、香椿的食疗功效 三、香椿的灵丹妙药方 四、香椿养生康复食谱莼菜 清热解毒、补血利水 一、话说莼菜 二、莼菜的食疗功效 三、莼菜养生康复食谱 四、莼菜养生康复食谱牛蒡 蕨菜苦菜马兰头蓬蒿菜枸杞菜鱼腥草鹿角菜马齿苋蒲公英苦菜委陵菜水芹菜石耳

## &lt;&lt;野菜中的灵丹妙药&gt;&gt;

## 章节摘录

营养价值苦菜的营养价值较高，含有蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、烟酸、钙、磷、锌、铜、铁、锰、糖类、粗纤维等营养成分。

苦菜嫩叶中氨基酸种类齐全，且各种氨基酸之间比例适当，其中精氨酸、组氨酸、谷氨酸含量最高，占氨基酸总量的43%；所含的维生素c达88毫克，胡萝卜素达3.22毫克，分别是菠菜中含量的2.1和213倍，多种维生素可促进伤口愈合，防止维生素缺乏；苦菜中所富含的铁元素可防治贫血；多种微量元素具有良好的生理价值，有利于少年儿童的生长发育。

苦菜还含有苦味素、胆碱、皂苷类、生物碱、甘露醇等药用成分。

其中苦味素能醒脑提神、清心除烦，有增强大脑功能的作用；胆碱、皂苷类、生物碱等成分，有抗菌、抗癌的作用，可治疗咽喉炎、扁桃体炎、慢性气管炎、细菌性痢疾、病毒性黄疸型肝炎等各种炎症，亦可防治各种癌症，如子宫颈癌、直肠癌等。

因而，中老年人常食苦菜有助于促进机体内抗体的合成，增强机体免疫力，对预防疾病有重要的意义。

文献记载我国历代医学家把苦菜视为治病的良药，并根据临床实践对其药用价值进行了研究与论述，现选录如下：我国现存最早的药物学专著《神农本草经》中说，苦菜“主五藏邪气，厌谷胃痹。

久服安心、益气、轻身、耐老”。

南北朝医药学家陶弘景所编辑的《名医别录》中说，苦菜“疗肠游，渴，热中疾，恶疮。久服耐饥寒”。

宋代医学家寇宗奭所撰的《本草衍义》中说，苦菜“折之白乳汁出，常常点瘕子自落”。

明代著名药物学家李时珍所撰的《本草纲目》中说，苦菜“治血淋、痔瘕”。

<<野菜中的灵丹妙药>>

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>