

<<药食传奇>>

图书基本信息

书名：<<药食传奇>>

13位ISBN编号：9787563360376

10位ISBN编号：7563360379

出版时间：2006-6

出版时间：广西师范大学出版社

作者：顾奎琴

页数：232

字数：100000

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>

## <<药食传奇>>

### 内容概要

本书撷取了38种中医保健养生食材，以古代传说、食疗食谱、实用妙方串起了一条颇具传奇色彩和传统中医养生理念的食疗食补主线。

书中既有中医典籍对所及药植物的药理诠释，又有现代食用方法的详细描述，并附有针对常见病症的有效验方。

## <<药食传奇>>

### 作者简介

顾奎琴，营养食疗专家、科普作家，曾任解放军总医院主管营养师、中国食疗网CEO、北京天和堂食疗研究院院长、中央电视台《健康之路·健康星》栏目特聘顾问。

现任北京润泽堂食疗医学研究院院长、北京顾氏私人食疗会所首席营养食疗专家，并兼任中国药膳研究会理事、中国营

<<药食传奇>>

书籍目录

白果百合白芨白芍大枣当归冬虫夏草杜仲番茄蜂蜜茯苓甘草枸杞海参何首乌红薯黄瓜黄精荔枝莲子灵芝龙眼萝卜马齿苋芡实三七山药山楂生姜石斛石榴天麻菟丝子夏枯草香椿薏米鱼腥草玉竹附录 常见病症食疗验方

## &lt;&lt;药食传奇&gt;&gt;

## 章节摘录

**番茄** 番茄为茄科植物，因其形似茄，也称为番李子；又因形似红柿、品种来自西方而得名“西红柿”。

科学家已证明番茄含有多种维生素和营养成分，如维生素C、维生素A、叶酸、钾、番茄红素等。

番茄原名“狼桃”，原产地为南美洲。

虽然它成熟时鲜红欲滴，红果配绿叶，十分美丽诱人，但最初当地人认为它有毒，不敢食用。

16世纪时，英国有位名叫佛罗达拉公爵在南美洲旅游，很喜欢番茄这种观赏植物，他如获至宝，将之引入欧洲，并作为爱情的礼物献给情人伊丽莎白女王以表达爱意。

从此，“爱情果”、“情人果”之名就广为流传了。

但人们对它还是敬而远之，过了一代又一代，仍没有人敢吃番茄。

到了17世纪，有一位法国画家面对美丽可爱的番茄，实在抵挡不住它的诱惑，决心冒死尝一尝。

他勇敢地吃下一口番茄之后，感到酸甜可口，但想到人们对它的印象，仍不免心惊肉跳。

于是，他穿好衣服直挺挺地躺在床上等死。

过了几个小时，他没有感到不舒服，反而食欲大增，终于忍不住下床大吃了一顿。

从此，番茄变成了开胃的圣品，并迅速传遍世界，博得了众人之爱，被誉为红色果、金苹果、红宝石等。

番茄传到中国，也有近百年的历史了。

**药用功效** 番茄一直受到医学界的赏识。

中医认为番茄性微寒、味甘酸，能生津止渴、凉血养肝、清热解毒。

意大利谚语说：“番茄红了，医生的脸就绿了。”

意思是说，番茄富有营养，当番茄红了，人人常吃番茄，健康有保证，就不用去找医生了。

(1) 预防心血管病番茄含有维生素C，可促进伤口愈合和维持血管壁的正常通透性，防治坏血病。

经常发生牙龈出血或皮下出血的患者，吃番茄有助于改善症状，有人把番茄称为“血管的卫士”，一点不为过。

番茄所含的维生素P、谷胱甘肽等有益于人体健康。

果皮中含有“路丁”，可降血压，预防动脉硬化、脑溢血。

番茄中含番茄碱，它可抑制某些使人体致病的真菌，防止肉芽组织的形成。

番茄还可降低血清中的胆固醇，有抗血脂、预防动脉硬化等作用。

每日清晨空腹吃1~2个鲜番茄，对高血压、眼底出血等疾病的患者，可起到降低血压的作用。

科学证明：番茄中蕴藏着“黄金”。

番茄兼具蔬菜和水果双重身份，内含13种维生素及17种矿物质，其中番茄红素在各种果蔬当中含量最高。

番茄红素是食物中的一种天然色素，具有抗氧化、降低核酸损伤、减少心血管疾病及预防癌症等多种功能。

如今，番茄红素日益受到营养界的关注。

(2) 美容番茄是具有保养皮肤和消除雀斑功效的天然食物。

番茄富含维生素C，被誉为“维生素C的仓库”。

维生素C可有效地减少黑色素，从而使皮肤洁白有光泽。

.....

<<药食传奇>>

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>