

<<蔬菜保平安>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜保平安>>

13位ISBN编号：9787503832314

10位ISBN编号：7503832312

出版时间：2002-1

出版时间：中国林业出版社

作者：韩志东等编/国别：

页数：347

字数：288000

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>

## <<蔬菜保平安>>

### 内容概要

蔬菜是我国城乡居民饮食结构中不可缺少的成分。

随着人们生活水平的不断提高，许多人越来越重视日常饮食质量。

针对长期食用高糖、高脂类食物对人体可能造成的各种不利因素，很多家庭越来越重视蔬菜的作用。

多食用蔬菜是平衡膳食、改善饮食结构的重要手段，可以籍此减少常食荤菜对身体带来的不良影响

。然而对于这司空见惯的各色蔬菜，又有多少人能确切地知道它们在饮食中所起的作用呢？

本书紧贴生活实际，以系统详细的说明和通俗易懂的语言，向读者介绍了家庭常见蔬菜的营养价值和食疗作用，更提供了丰富的蔬菜食疗方和家庭蔬菜的烹制方法，既方便了想要烹制美食菜肴的读者，又照顾了以食疗为目的的读者。

本书主要以介绍各种常见蔬菜的食用知识为主，所选食疗方和蔬菜制作方法均以蔬菜为主料，突出蔬菜所代表的“素食”口味，不但为以素食为主的读者提供了更多的菜肴种类，也为大多数荤食者提供了丰富的菜肴。

书中针对时下流行的蔬菜汁食用方法和制作方法，专辟章节进行讲述，紧扣时尚饮食的新潮流。

## &lt;&lt;蔬菜保平安&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 蔬菜的营养价值及疗效 第一节 常吃蔬菜有益健康 一、提倡多吃蔬菜 二、蔬菜的食疗价值 第二节 常见蔬菜的营养价值及食疗方 一、白菜 二、油菜 三、菠菜 四、蕹菜(空心菜) 五、木耳菜 六、苋菜 七、塌棵菜(瓢菜) 八、生菜 九、香菜 十、茼蒿(蒿子杆) 十一、芹菜 十二、韭菜 十三、卷心菜 十四、雪里蕻 十五、莼菜 十六、蕨菜 十七、荠菜 十八、蒲菜 十九、黄花菜 二十、苜蓿 二十一、马兰 二十二、茭白 二十三、芦笋 二十四、莴笋(茎用莴苣) 二十五、香椿 二十六、菜花 二十七、莲藕 二十八、土萁 二十九、山药 三十、竹笋 三十一、萝卜 三十二、胡萝卜 三十三、冬瓜 三十四、苦瓜 三十五、丝瓜 三十六、南瓜 三十七、茄子 三十八、辣椒 三十九、西红柿 四十、鲜蘑 .....第二章 蔬菜烹调加工和食用知识第三章 有益的蔬菜汁第四章 家庭常见保健蔬菜谱参考文献

## &lt;&lt;蔬菜保平安&gt;&gt;

## 章节摘录

鲜蘑的食法有炒、熘、烧、烩、炸、拌、做汤等，还可做各种荤素菜肴的配料。

1. 营养价值 鲜蘑营养十分丰富，每500克含蛋白质14.1克、脂肪1克、碳水化合物11.6克、粗纤维2.9克、钙39毫克、铁6.9毫克、硫胺素0.53毫克、核黄素0.78毫克、尼克酸16毫克、维生素c19毫克。

蘑菇味甘性凉，能益胃气、悦神、化痰、止吐泻，具有一定的抗菌作用。

现代医学研究表明，蘑菇中含有干扰素诱导剂，能诱发干扰素的产生，因而对水泡性口炎病毒、脑炎病毒有较好疗效。

日本科学家还从蘑菇中提取出一种有抗癌作用的多糖，对乳腺癌、皮肤癌、肺癌都有一定的效果。

鲜蘑菇水煎浸膏片可治疗迁延性肝炎，所以，肝脏病人宜食用蘑菇，还具有抑制多黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌生长的作用。

蘑菇还具有降低血液胆固醇的作用，蘑菇中的解肌酶、氨酸酶具有降血压的功能，因而，蘑菇是高血压和心血管病人的保健食品。

此外，蘑菇还具有一定的降血糖作用，糖尿病患者消化不良时宜食用蘑菇，因含有蛋白酶等多种酶类，能分解蛋白质和消化脂肪。

2. 食疗方 治疗呕吐痢疾、食欲不振。

取350克米常法煮粥，半熟时加入洗净切成块的蘑菇10克，煮至米熟时食之，可治胃热呕吐、肠热泻痢、食欲不振。

催发小儿麻疹。

取鲜蘑菇6克、活鲫鱼一条，清水煮不加盐，熟后食鱼喝汤，可治小儿麻疹透发不快。

治疗慢性支气管炎。

取蘑菇10克，煎汤，日服1次，可治慢性支气管炎、咯痰。

治疗各种出血症。

取蘑菇焙干研末，温开水送服，每服3克，日服2次，可治子宫功能性出血、肠风下血、痔疮出血等。

四十一、海带 海带为褐藻类水生植物，生长在水温较低的海中，我国北部沿海及东南部沿海有大量养殖。

海带夏季繁殖，秋季成熟，干制品常年在市场上出售。

海带的食法有烧肉、炒菜、凉拌、做汤等。

1. 营养价值 海带的营养价值很高，每500克含蛋白质41克、脂肪0.5克、碳水化合物281克、粗纤维49克、钙5885毫克、铁750毫克、碘1500毫克、胡萝卜素285毫克、硫胺素0.45毫克、核黄素18毫克、尼克酸8毫克。

在所有食物中，海带的含碘量最高，碘是人体内一种必需的微量元素，是合成甲状腺素的重要原料，人如果长期缺碘会出现地方性甲状腺肿，经常吃海带，可以有效地预防甲状腺肿大。

在油腻过多的食物中掺些海带，可以减少脂肪在体内的积存，预防高血脂症、冠心病、高血压病的发生。

孕妇如果摄碘不足会影响胎儿的生长发育，造成胎儿出生后发育不良，智能低下，所以，孕妇也应适当吃点海带。

常吃海带也有助于预防少白头的发生。

中医认为，海带性味咸寒，具有软坚散结，消痰平喘、通行利水、祛脂降压等功效。

2. 食疗方 治疗高血压。

取海带适量，经常煮汤食用，可治高血压、冠心病。

治疗瘦瘤。

取海带60克，经常煮食或凉拌，可治瘦瘤。

治疗皮肤搔痒。

取海带、粳米、绿豆、红糖各适量，煮粥食用，可治皮肤湿毒搔痒。

## &lt;&lt;蔬菜保平安&gt;&gt;

治疗睾丸肿痛。

取海带、海藻各12克、小茴香6克，加水煎汤服用，可治睾丸肿痛。

治疗头痛。

将海带晒干研末，每服3克，日服3次，连服1个月至3个月，可治头痛和眼结膜炎。

治疗慢性咽炎。

取水发海带500克，洗净切块，煮熟捞出，加250克白糖拌匀，腌24小时食用，每服50克，日服2次，可治慢性咽炎。

治疗暑热。

取60克海带、绿豆150克同煮，加红糖调味食用，可治脚气水肿、小儿暑天热疹疔毒、痰热咳嗽等。

四十二、紫菜 紫菜为红藻门紫菜科植物，生于海湾内较平静的中潮带岩石上。

幼时淡粉红色，渐变为深紫色，老时淡黄色。

常见品种有长紫菜、圆紫菜、甘紫菜、条斑紫菜和坛紫菜等。

我国沿海地区广为养殖，以福建的福清、浙江的鄞县姜山及镇海沼宝山的的产品为佳。

紫菜的食法有做汤、拌、烧、炒、炸、制馅等。

1. 营养价值 紫菜营养丰富，每500克含蛋白质112克、脂肪2.5克、碳水化合物191克、钙1145毫克、磷1910毫克、铁509.5毫克、胡萝卜素0.95毫克、硫胺素0.35毫克、核黄素5.7毫克、尼克酸23毫克、维生素C10毫克。

此外，还含有维生素U、胆碱、磷脂、糖醛、锌、锰、碘等。

紫菜性寒味甘咸，入肺经，具有化痰软坚、清热利尿、补肾养心、降低血压、促进人体代谢等功效。

可辅助治疗甲状腺肿大、颈淋巴结核、慢性支气管炎、夜盲症、贫血、水肿等病症。

紫菜还有一定的降低胆固醇的作用，对防治动脉硬化，延年益寿有益。

盛夏适量多食一点紫菜可消暑。

紫菜性寒，脾胃虚寒而有温滞者不宜食用。

因紫菜容易发霉，产生毒素，危害健康，故要注意保管，如发现蓝紫色应即弃之，千万不可食用。

2. 食疗方 治疗甲状腺肿。

取紫菜15克，洗净加水煮，用猪油、食盐、味精等调味，当菜汤佐餐，经常食用，可治单纯性甲状腺肿。

治疗肺脓肿。

取紫菜研末，用蜜水冲服，每服6克，日服3次，可治肺脓肿吐臭痰。

治疗淋巴结核。

取紫菜做汤佐餐，每日服用，连食2个月，可治淋巴结核。

消炎止痛。

取鲜紫菜捣成泥，涂敷皮肤红肿处。

可消炎解毒止痛。

防止白发、脱发。

取紫菜和海带按家常菜做法食用，可防治白发、脱发。

治疗慢性气管炎。

取紫菜与牡蛎、远志各15克，加水煎汤服用，可治慢性气管炎、咳嗽。

治疗水肿。

取紫菜、车前子各15克，加水煎服用，可治水腫、湿性脚气。

治疗高血压。

取紫菜、决明子各适量，加水煎汤服用，可治高血压。

.....

<<蔬菜保平安>>

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>