

<<冬瓜妙用>>

图书基本信息

书名：<<冬瓜妙用>>

13位ISBN编号：9787509146859

10位ISBN编号：7509146852

出版时间：2011-4

出版时间：人民军医出版社

作者：王晓戎，王Z 编著

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>

<<冬瓜妙用>>

内容概要

冬瓜色泽碧绿，汤鲜汁醇，营养丰富，嫩果、老熟果皆可食用。

肉质细嫩，气味清香，清淡爽口，既可做汤用，也可煨烧或加工成蜜饯果脯，各具其妙，可谓地方菜中的佳品。

冬瓜配菜可荤、可素，可作为家常菜而进入寻常百姓家，也可以与山珍海味配伍上大席面。

如清代表枚说：“冬瓜之用最多，拌燕窝、鱼肉、鳗、鳝、火腿皆可。

”冬瓜制作可煨、可炒、可炖、可焖、可煮、可蒸、可酿，能够烹饪出上百种美味佳肴，真可谓“满席餐饮冬瓜馐，风味各异要细品”。

难怪清代名医王学权称赞冬瓜是“蔬圃中之妙品”。

冬瓜一身都是宝，皮、瓢、子、叶、藤皆可入药。

我国民间俗谚有“冬瓜入户，不进药铺”之说。

冬瓜是典型的高钾低钠蔬菜，对人身体非常有好处，适合身体吸收，对高血压、糖尿病、高脂血症、肺病、胃病、肝病、皮肤病、妇科经带胎产以及外科多系统疾病等都具有一定的防治作用。

冬瓜中还有丙醇二酸，可以抑制糖类转化成脂肪，而且还有油酸，可以抑制人体内黑色素的沉积，而这两种物质在冬瓜子中含量丰富，是减肥、美容之佳品。

冬瓜中还含有微量元素硒，

·具有很强的抗癌效应，可以防癌抗癌。

长期以来，冬瓜一直被奉为一种物美价廉、药食兼用的蔬菜佳品而受到广大医家和消费者的青睐。

<<冬瓜妙用>>

书籍目录

上篇 冬瓜古今纵横谈

追根溯源话冬瓜

冬瓜的由来——美丽的传说

冬瓜渊源及其食用价值

养生保健话冬瓜

冬瓜减肥美容功效奇

冬瓜四季食养妙方

冬瓜相关小常识

如何选购冬瓜

如何储藏冬瓜

哪些人不能吃冬瓜

下篇 巧用冬瓜治百病

巧用冬瓜防治感冒

冬瓜小验方治感冒

冬瓜治流行性感

冬瓜芥菜汤治风热感冒

冬瓜治夏季暑湿感冒

冬瓜子银花汤治感冒咳嗽

.....

<<冬瓜妙用>>

章节摘录

版权页：插图：我国瓜菜的名称，大都是根据生长发育性质、植物形态特征、用途功效和起源史略命名的，唯有冬瓜这名字取得令人费解。

据传，唐朝有位县太爷到乡下体察民情，时值腊月，农家以冬瓜入菜相飧。

县太爷自作聪明地说：“冬天出冬瓜，名副其实也。”

主人答“冬瓜本姓夏，有奶未必娘。”

弄得这位县太爷哭笑不得。

众所周知，冬瓜是在春天播种，夏秋季收获，为什么又称之为冬瓜呢？

说来倒有一段有趣的传说。

据称：神农氏爱民如子，见天下百姓只有粮食没有瓜吃，便培育出了“四方瓜”，即冬瓜、南瓜、西瓜、北瓜，并命令它们各奔所封的地方安家落户，造福于民。

结果，南瓜、西瓜和北瓜都到各自受封的地方去了，独有冬瓜不服从分配，说东方海风大，生活不习惯。

神农氏只好叫它换个地方，到西方去，它嫌沙多，不去；叫它去北方，它怕冷，也不去；叫它去南方，它又怕热，还是不去。

挑来拣去，最后还是去了东方。

神农氏看到冬瓜回心转意了，便高兴地说：“冬瓜冬瓜，东方为家。”

冬瓜立刻答道：“是冬瓜不是冬瓜，处处都是我的家。”

神农氏将就着它，说：“冬天无瓜，你喜欢叫冬瓜，并且愿意四海为家，那就叫冬瓜吧！”

<<冬瓜妙用>>

编辑推荐

《冬瓜妙用》：民间有“冬瓜入户，不进药铺”之说，冬瓜一身都是宝，清代名医王学权称赞是“蔬圃中之妙品”，《冬瓜妙用》提供针对数十种疾病的520多条有关冬瓜的单验方，秘方，简便易行，疗效可靠。
碧玉冬瓜营养全，药食两用美容颜。
一年四季常食用，体轻身健寿延年。

<<冬瓜妙用>>

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>