

<<把丢掉的健康捡回来>>

图书基本信息

书名：<<把丢掉的健康捡回来>>

13位ISBN编号：9787516902264

10位ISBN编号：7516902268

出版时间：2013-1

出版时间：华龄出版社

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;把丢掉的健康捡回来&gt;&gt;

## 书籍目录

韭菜—早春二月吃韭菜 温中开胃、活血散瘀的韭菜根 补肝肾暖腰膝的韭菜子 你真的会吃韭菜吗？  
 小蒜—配菜也有大功效 小薤白，治大病 小蒜不仅是配角 油菜—是蔬菜更是网络流行语 油菜籽。  
 菜籽油 漫山遍野的油菜花 营养丰富真“有才” 白菜—白菜给您添“百财” 生发醒酒白菜籽 萝卜白菜  
 保平安 芥菜—熟悉又陌生的芥菜 用途多多的芥菜籽 芥菜千万别生吃 白芥—白芥子从何处来 它的种子  
 是白芥子 白芥子的新用法 芜菁—小咸菜也有大用途 好吃的芜菁叶 芜菁的种子叫什么？  
 “可夜读书”的芜菁花 芜菁不止是小菜 白萝卜—冬吃萝卜夏吃姜 营养美味萝卜花 利气通便萝卜籽 冬  
 天为什么吃萝卜 胡萝卜—烤鸭的最佳伴侣 能治久痢的胡萝卜籽 家务好帮手 烤鸭伴侣胡萝卜汁 水芹—  
 细嫩水灵的水芹菜 中外闻名的水芹叶 能代替红花油的水芹油 芹菜—千万别丢掉芹菜叶 营养多多的芹  
 菜叶 降压利器芹菜籽 让皮肤一起“吃” 芹菜 菠菜—紫薇格格的“红嘴绿鹦哥” 补血佳品菠菜根 大力  
 水手最爱的菠菜 甜菜—“甜蜜”生活由此开始 美容养颜甜菜籽 好吃好看甜菜根 色彩斑斓甜菜叶 芥菜  
 —从无名野菜到保健蔬菜 春在溪头芥菜花 明目抗癌芥菜根 止血降压的芥菜 苜蓿—带来幸运的三叶草  
 清热利尿苜蓿根 最古老的蔬菜 苋菜—做臭豆腐的苋菜 除热明目苋菜籽 能止牙痛的苋菜根 补钙首选吃  
 苋菜 生菜—叶用莴苣不止用叶 养护骨骼的生菜籽 飞入寻常百姓家 莴苣—止血下乳话莴苣 开胃食材莴  
 苣叶 下乳通便莴苣籽 止痛止血的莴苣 芋头—健脾补虚的芋头 芋梗芋叶可做蔬菜 甜食控必吃的芋头 土  
 豆—“地下苹果”新吃法 美容养颜土豆皮 美容“美胃”吃土豆 百合—亦花亦菜的百合 安神止咳百  
 合花 云裳仙子进家 山丹—山丹丹开花红艳艳 有斑百合可祛斑 神秘的蒙医蒙药 草石蚕—八宝菜中有  
 这一宝 观赏植物也入药 新鲜冬虫夏草的骗局 竹笋—竹笋种类知多少 竹叶并非竹叶青 药食两用苦竹笋  
 南洋美味酸竹笋 冬笋春笋有不同 茄子—紫黑色的健康之星 茄子花的一抹清香 治口疮的小秘方 能做出  
 肉味的茄子 葫芦—葫芦娃的本家本领大 葫芦叶子能做菜 葫芦藤蔓能解毒 葫芦籽能护牙齿 巧吃巧用葫  
 芦瓢 冬瓜—矮胖冬瓜助减肥 利水消肿冬瓜皮 冬瓜藤叶去烦恼 美白首选冬瓜子 多吃冬瓜好处多 南瓜—  
 吃零食也能保健康 前列腺的守护者 小小瓜蒂有妙用 补中益气选南瓜 黄瓜—黄瓜头莫要随手丢 能抗癌  
 的黄瓜头 能补钙的黄瓜籽 减肥强身吃黄瓜 丝瓜—能吃能用的丝瓜 丝瓜叶子能外用 丝瓜藤根妙用多 通  
 络活血丝瓜络 调理各种小毛病的丝瓜 苦瓜—给生活添点“苦” 去火降糖苦瓜籽 安全降糖吃苦瓜 莲藕  
 —一身是宝的莲藕 莲子肉甜心却苦 淡淡荷香沁心脾 东坡最爱的荷香鱼 藕断丝连意绵绵 玉米—不是狗  
 熊也爱棒子 玉米叶子当尿布 还吃玉米胚芽油吗？  
 美腿帮手玉米须 发霉的玉米不能吃 红薯—软糯香甜烤红薯 红薯叶不止是饲料 “最佳蔬菜”评选冠军  
 番茄—酸甜可口的番茄 千万别丢掉番茄籽 红番茄中的番茄红素 香椿—谷雨前后吃香椿 香椿果实能治  
 病 治疗腹泻的灵丹妙药 壮阳助孕吃香椿 紫苏—中药房和日料店的宠儿 咳喘杀手数苏子 促进分泌又抑  
 制分泌的紫苏梗 散寒理气紫苏叶 黄花菜—芳草比君子 诗人情有由 利尿清热萱草根 消食养胃萱草叶 忘  
 忧宜男黄花菜 茭白—独一无二的水生蔬菜 清热通便的茭白籽 古今“素食第一菜” 白扁豆—白扁豆的  
 “不老”传奇 满架秋风扁豆花 年饥种豆绿成荫

## <<把丢掉的健康捡回来>>

### 章节摘录

版权页：插图：中医认为，苋菜性凉，入肺、大肠经，具有清热利湿，凉血止血，止痢的作用。现在中医主要用苋菜治疗湿热腹泻，大便干燥，小便不利，眼睛红肿，咽喉疼痛，鼻子出血等。

看到这您一定觉得奇怪，这苋菜怎么会又能治疗腹泻，又能治疗便秘呢？

其实这一点都不奇怪。

前面说过了，现代人因缺乏运动，饮食缺乏节制，导致很多人体内都有湿气。

如果这时没有好好调理。

反而又吃了一些油炸食品或辣味食物，就会引发内热，从而形成湿热。

湿热郁积在体内，如果热偏重，那么就会出现大便干燥；如果湿偏重，就会出现大便较稀，排便后并没有轻松感，反而觉得肛门周围粘腻灼热，很不舒服。

苋菜具有清热除湿的功效，因此，无论是热重便秘还是湿重腹泻，食用苋菜都能够得到缓解。

用新鲜的苋菜400克，洗净切段备用。

锅内放些香油，烧热，放入苋菜用大火翻炒几下；加入适量高汤或清水，用小火煨熟，加少许盐调味即可出锅。

这道苋菜汤口味清淡，清热的效果强于利湿的效果，是大便干燥朋友的最佳选择。

如果用来治疗湿热腹泻，需要用苋菜150克洗净切末，薏米50克淘洗干净。

将薏米放入锅中，加适量清水煮粥，待粥煮好前，下入苋菜末，小火煮3~5分钟，加入盐调味即可。

这道苋菜粥因为加入了薏米，祛湿止泻的功效大增，不但腹泻时可以服用，中老年人也可以常常食用，有健脾胃，强壮身体的功效。

苋菜具有清肺热和肝热的作用，因而可以用来治疗眼睛红肿干涩，咽喉肿痛，鼻子流血等。

这些疾病都是由“热”引起的，因此，在用苋菜做菜调理时，一定要避免用葱姜蒜等热性的调料，以免影响效果。

可以将苋菜400克洗净切段，待锅热后倒油，直接下入苋菜段翻炒，炒至苋菜变色出汤，加入少许盐、味精翻炒均匀，即可出锅。

这道清炒苋菜做法简单，既能保留苋菜的鲜美味道和营养成分，还最大限度地保存了其清热的效果。

第一次使用白菜面膜时，需要先在耳后或手腕上做下尝试，没有起红疹、瘙痒等过敏的情况下才可以在面部使用。

用完这种面膜后，不需要再涂抹过多的保养品，只需拍上些爽肤水即可。

如果您没有爽肤水，也可以把擀白菜时溢出的白菜汁扑在脸上，拍打一会儿后洗净。

## <<把丢掉的健康捡回来>>

### 编辑推荐

《把丢掉的健康捡回来:蔬菜篇》中我们精选了40种日常生活中最为常见的蔬菜，介绍了这些蔬菜通常食用的部分有什么营养价值和药用功效。

除此之外，我们还重点“关照”了这些常见蔬菜的“不常见”部位。

举个例子来说，我们常吃的胡萝卜和土豆，都是吃它们的块根，而土豆皮和胡萝卜头，都随手丢进了垃圾桶。

<<把丢掉的健康捡回来>>

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>