第一图书网, tushu007.com

<<饮食本草大全集>>

图书基本信息

书名：<<饮食本草大全集>>

13位ISBN编号：9787535641113

10位ISBN编号：7535641113

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：李培

页数：391

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

前言

内容概要

为了让广大读者朋友的日常饮食更加营养、科学、健康，《饮食本草大全集》遵循“从生活中来”的原则，并结合传统中医药理论和现代营养学两个方面的知识，为读者介绍了160多种常见、常用的饮食本草。
我们对每种本草的营养成分、食疗功效、食用宜忌都作了详细介绍，同时还搜集了千余个与之相对应的实用偏方，精选了800道日常生活中经常使用的药膳，以供读者选用。

作者简介

李培，现居于北京，爱好广泛，曾出版多种图书。

<<饮食本草大全集>>

书籍目录

上篇 饮食本草谷类本草大米小麦玉米小米糯米黑米燕麦薏米芡实荞麦肉类本草猪肉猪肝猪蹄猪血牛肉羊肉兔肉驴肉蔬菜本草白萝卜胡萝卜土豆红薯山药莲藕荸荠芋头百合洋葱魔芋大白菜小白菜菠菜油菜芹菜生菜(油麦菜)莴笋苋菜芦笋韭菜(韭黄)圆白菜茭白绿豆芽黄豆芽蒜薹(青蒜)香菜竹笋茼蒿仙人掌芦荟豌豆(豆苗)豇豆茄子柿子椒菜花西红柿黄花菜黄瓜冬瓜苦瓜南瓜菌类本草猴头菇草菇香菇平菇金针菇木耳银耳竹荪水产本草鲤鱼草鱼鲫鱼鳜鱼鲈鱼鲇鱼带鱼黄鱼鳝鱼虾螃蟹蛤螺鲍鱼鱿鱼海参海蜇甲鱼絮菜海带豆类本草黄豆绿豆红豆豆腐禽蛋、虫杂本草鸡肉鸡蛋鸭肉鸭蛋(皮蛋)鹌鹑肉(鹌鹑蛋)鸽肉(鸽蛋)乌鸡肉燕窝果品本草苹果梨桃杏(杏仁)葡萄香蕉草莓橙子柚子西瓜桑葚红枣荔枝桂圆芒果猕猴桃菠萝山楂柠檬木瓜无花果樱桃金橘石榴橄榄核桃栗子松仁莲子花生米草药本草枸杞子人参党参黄芪当归麦冬黄精杜仲肉苁蓉冬虫夏草陈皮天麻茯苓红花益母草五味子生地荷叶菊花金银花调味本草葱姜蒜辣椒花椒醋饮品本草茶米酒葡萄酒豆浆牛奶下篇 饮食本草药膳谷类本草药膳肉类本草药膳蔬菜本草药膳菌类本草药膳水产本草药膳豆类本草药膳禽蛋、虫杂本草药膳果品本草药膳草药本草药膳调味本草药膳饮品本草药膳

章节摘录

版权页：插图：营养成分优质燕麦中蛋白质含量为15.6%，并富含人体所需的多种氨基酸、脂肪、铁、锌等。
燕麦富含亚油酸，占全部不饱和脂肪酸的35%～52%。
每100克燕麦中含钙50～200毫克；燕麦富含B族维生素，尤其富含大量维生素B1。
而且，燕麦是唯一含有皂苷的谷物，具有调节人体的肠胃功能、降低胆固醇的作用。
此外，燕麦中富含两种重要的膳食纤维：可溶性纤维和非可溶性纤维。
前者能帮助人体将胆固醇排出体外，从而降低血液中的胆固醇含量；后者有助于消化，能预防便秘。
食疗功效燕麦乃补钙佳品，所含钙、磷、铁、锌等矿物质共同作用，有预防骨质疏松、促进伤口愈合、防止贫血的功效。
临床研究证实，每天食用50克燕麦片，可使人体每百毫升血液中的胆固醇减少39毫克，甘油三酯减少76毫克，从而有效预防心脑血管疾病。
此外燕麦对糖尿病也有很好的食疗作用，还能通便解秘。
实用偏方治皮癣：将燕麦和鲜牛奶混合成糊状，涂在患处10～15分钟后，先用温水清洗，再用冷水清洗。
每日1次。
②治自汗、盗汗：燕麦30克，米糠15克，饴糖适量。
将燕麦和米糠加水煎，去渣取汁，分2次饮服，饮时可加饴糖。
◇治月经不调、胎产不下：燕麦全草90克，小米、红糖适量。
将小米加水煮粥，然后加入燕麦草水煎汁，稍煮加红糖调和即成。
顿服或分次服。

编辑推荐

《饮食本草大全集》：本草简介、营养成分、食疗功效、食用宜忌、实用偏方、常用药膳。

第一图书网, tushu007.com

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