

<<白萝卜的养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<白萝卜的养生智慧>>

13位ISBN编号：9787538449235

10位ISBN编号：753844923X

出版时间：2010-11

出版时间：吉林科技

作者：金彪 编

页数：159

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>

<<白萝卜的养生智慧>>

前言

白萝卜是药食俱佳之品，它的食疗功效早在古籍中就多有记载。

《名医别录》中对萝卜的记载：“其性凉味甘，入肺、胃二经，可消积滞、化痰热、下气贯中、解毒，用于食积胀满、痰咳失音、吐血、衄血、消渴、痢疾、头痛、小便不利等症”。

《本草经疏》中说：“莱菔根下气消谷，去痰癖及温中，补不足，宽胸膈，利大小便，化痰消导者，煮熟之用也；止消渴，制面毒，行风气去邪热气，治肺痿吐血，肺热痰嗽下痢者，生食之用也。”

《食疗本草》中称萝卜“利五脏，轻身，令人白净肌细”。

《随息居饮食谱》称其“治咳嗽失音，咽喉诸病。

熟者下气和中，补脾运食，生津液，御风寒，已带浊，泽胎养血”。

关于白萝卜的食疗功效，从民间谚语中也可窥见一斑。

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”“萝卜上场，大夫还乡；萝卜进城，药铺关门”“十月萝卜小人参”“新米粥，酱萝卜，郎中看见呜呜哭。

”“萝卜出了地，郎中没生意”“萝卜响，嘎嘣脆，吃了能活百来岁”“天交九月九，大夫犯了愁，家家吃萝卜，病从何处有？

”等等。

由此，不难看出白萝卜在我国古代医药中的重要地位。

虽然中医很推荐吃白萝卜，但它并不能包治百病，所以身体有问题的时候，还是要去看医生。

不要认为别人用了一种食疗方有效，而你用了也会有效，每个人的体质不同，调养方法和效果也是不同的。

近年来，有人宣传生吃白萝卜能治百病。

于是，人们不管方法对错，不顾自身生理条件，每天坚持着吃，结果不但身体没有调养过来，反而增添了不少毛病。

为此，我们编写了这本《白萝卜的养生智慧》，意在指导人们如何科学地利用白萝卜来调养身体，真正达到强身健体、延年益寿的目的。

本书分为两个部分：第一部分让读者了解白萝卜食疗养生确有奇效，知道白萝卜如何搭配最滋补，知晓白萝卜科学烹调方法，走出白萝卜的食疗误区；第二部分收录了白萝卜养生保健方130个，包括健康饮品、保健菜肴、滋补香粥和养颜靓汤四类。

每种食疗方配以详细的分解步骤图和简洁的文字作以介绍，并且附加大厨提示和营养专家建议，帮助读者快速掌握、少走弯路。

如果能够按照专家的提示，因人制宜地选择白萝卜的食疗法，定会使女人更靓丽、男人更强壮、儿童更聪明、老年人更长寿。

<<白萝卜的养生智慧>>

内容概要

白萝卜是一种常见的蔬菜，生食熟食均可，其味略带辛辣。

现代研究认为，白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。

中医理论也认为其味辛甘，性凉，入肺胃经，为食疗佳品，具有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰的功效，主要用于腹胀停食、腹痛、咳嗽、痰多等症。

本草纲目称之为“蔬中最有利者”。

食积腹胀、消化不良、胃纳欠佳，可以生捣汁饮用；恶心呕吐、泛吐酸水、慢性痢疾、咳嗽、咳痰，均可切碎蜜煎细细嚼咽；便秘，可以煮食；口腔溃疡，可以捣汁漱口；咽喉炎、扁桃体炎、声音嘶哑、失音，可以捣汁与姜汁同服；鼻出血，可以生捣汁和酒少许热服，也可以捣汁滴鼻；咯血，与羊肉、鲫鱼同煮熟食；预防感冒，可煮食；各种泌尿系结石、排尿不畅，可用之切片蜜炙口服；各种浮肿，可用萝卜与浮小麦煎汤服用；美容，可煮食；脚气病，煎汤外洗；解毒、解酒或煤气中毒，可用之煎汤饮汁；通利关节，可煮用热服。

<<白萝卜的养生智慧>>

作者简介

金彪，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，吉林省烹饪名师，中国食文化研究会会员，法国蓝带美食协会会员，吉林省烹饪协会副秘书长。

多次在全国烹饪大赛中荣获各类奖项，曾在《中国烹饪》《中国食品》《餐饮世界》《东方美食》等知名的品牌杂志及全国

<<白萝卜的养生智慧>>

书籍目录

了解和认识白萝卜的食疗保健功效 白萝卜营养食疗功效 白萝卜的种植历史 白萝卜的品种 白萝卜的营养成分 白萝卜食疗功效古籍有载 白萝卜食疗功效谚语传 白萝卜的性味功效 白萝卜有防癌抗癌作用 白萝卜有减肥作用 白萝卜有美容的作用 白萝卜有消食和增食欲的作用Part 1 健康饮品Part 2 保健菜肴Part 3 滋补香粥Part 4 养颜靓汤

<<白萝卜的养生智慧>>

章节摘录

插图：梁·陶弘景的《名医别录》中对萝卜的记载：“其性凉味辛甘，入肺、胃二经，可消积滞、化痰热、下气贯中、解毒，用于食积胀满、痰咳失音、吐血、衄血、消渴、痢疾、头痛、小便不利等症”。

可见白萝卜具有治疗胃痛、胃胀、食积、返酸之功效。

明·缪希雍《本草经疏》中说：“莱菔根下气消谷，去痰癖及温中、补不足，宽胸膈，利大小便，化痰消导者，煮熟之用也；止消渴，制面毒，行风气去邪热气，治肺痿吐血，肺热痰嗽下痢者，生食之用也。”

李时珍在《本草纲目》中提到：萝卜能“大下气、消谷和中、去邪热气”。

可见白萝卜具有止咳、化痰、平喘之功效。

唐·孟诜的《食疗本草》中称萝卜“利五脏，轻身，令人白净肌细”。

可见，白萝卜还有美容和令皮肤细腻的功效。

《新修本草》言其“大下气，消食去痰癖，生捣汁饮服，主消渴。”

《随息居饮食谱》称其“治咳嗽失音，咽喉诸病。”

熟者下气和，补脾运食，生津液，御风寒，已带浊，泽胎养血。

清代著名植物学家吴其浚，在《植物名实图考》中，极其生动地描绘过燕京（今北京）萝卜的特点：“冬飏撼壁，围炉永夜，煤焰烛窗，口鼻瓮黑。”

忽闻门外有卖萝卜赛如梨者，无论贫富耄稚，奔走购之，惟恐其过街越巷也。

琼瑶一片，嚼如冰雪，齿鸣未已，众热俱平。

关于白萝卜的食疗功效，从民间谚语中可窥见一斑。

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”

据了解，萝卜中含有的芥子油、糖化酵素使萝卜带有辛辣味，然而这样的辛辣味却对人们在隆冬季节因多食所造成的腹胀、消化不良有一定的疗效。

所以，冬吃萝卜对肠胃保健十分有利。

“上床萝卜下床姜”。

金元时代名医李东垣说：“上床萝卜下床姜，姜能开胃，萝卜消食也。”

“上床前吃点萝卜可促使人体“胃和”，夜间“卧安”，可以“一觉睡到大天亮”，有利于增进身心健康。

“萝卜一上市，郎中就无事”“萝卜上场，大夫还乡；萝卜进城，药铺关门”。

萝卜中除了含有芥子油、糖化酵素外，还有较多的木质素和多种酶，能提高体内巨噬细胞吞噬癌细胞的能力。

又因萝卜中含有一种叫“胆碱”的物质，所以具有降血脂，治疗高血压、动脉硬化、冠心病和脂肪肝等疾病的作用。

故萝卜用于食疗，诸病皆宜。

“十月萝卜小人参”“萝卜赛梨”“咬春萝卜同梨脆”。

萝卜的营养价值很高，含有蛋白质、葡萄糖、蔗糖、果糖、丰富的维生素、钙、锰、硼等矿物质和微量元素及氧化酶腺素、甘酶、淀粉酶等各种酶类。

据测定，萝卜中维生素C的储量比梨和苹果高8倍，被称为“不是水果，胜似水果”。

萝卜还富含制造维生素A的原料胡萝卜素。

因此，常食萝卜有益人体健康，可以延年益寿。

“新米粥，酱萝卜，郎中看见呜呜哭。”

这句谚语流行于江苏无锡。

说的是每年新米上市后，人们用新米煮粥，再配上酱萝卜做下粥的菜，郎中（医生）看见了，就要哭起来。

<<白萝卜的养生智慧>>

编辑推荐

《白萝卜的养生智慧》：萝卜响，嘎嘣脆，吃了能活百来岁。
这是一本科学诠释白萝卜养生食疗的保健手册。
只要按照书中的方法去做，您一定会身体更健康，生活更精彩。

<<白萝卜的养生智慧>>

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>