

<<蔬果养生王>>

图书基本信息

书名：<<蔬果养生王>>

13位ISBN编号：9787538871463

10位ISBN编号：7538871462

出版时间：2012-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会

页数：383

字数：150000

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>

<<蔬果养生王>>

内容概要

“七色蔬果保健康，吃出健康新朝气。

”饮食越精致，越不能忽略蔬菜水果。

蔬菜水果能帮助现代人远离文明病痛，对抗有毒物质与环境污染，均衡摄取营养。

本书兼具保健指南与食谱功能，收录83种蔬菜与51种水果，全解每味蔬果的十余种养生常识，并对应推荐300道养生蔬果餐，让您既得养生常识，又能吃出好气色、好体魄，从此活得超健康。

<<蔬果养生王>>

作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

<<蔬果养生王>>

书籍目录

PART 01 蔬果养生常识

蔬果的养生保健功效

常见蔬果养生秘谈

PART 02 蔬菜篇

大白菜

排骨炖白菜

一品大白菜

芋儿大白菜

枸杞大白菜

小白菜

炝炒小白菜

鸡脯肉扒小白菜

油菜

双冬扒油菜

香味牛方

包菜

酸辣包菜

千层包菜

珊瑚包菜

包菜焖羊肉

手撕包菜

辣包菜

菠菜

上汤菠菜

蒜蓉菠菜

芥末菠菜

菠菜豆腐卷

蛤蜊拌菠菜

野菇酱菠菜

生菜

生菜滑牛肉

蚝油生菜

清炒紫生菜

生菜拌青豆

PART 03 水果篇

<<蔬果养生王>>

章节摘录

版权页：插图：韭菜具有特殊的气味，不但能促进食欲及增加菜肴香味，还具有药用价值。其成分中的挥发性精油及含硫化合物，能提升免疫力，抑制癌细胞生长，同时兼具降低血压、血脂的作用，很适合高血脂及冠状动脉心脏病患者食用。

此外，韭菜还有助阳固精的效果，在药典上素有“起阳草”之称。

选购韭菜时以当令且韭菜的白茎部分长且脆嫩、无枯黄者最佳。

夏季则不宜多食。

因夏韭菜多半老化而粗糙，不易被肠胃消化吸收，多吃易引起胃肠不适或腹泻。

俗称马蹄或乌芋的荸荠，大多数人只知道它可以做菜食用，不知它有利尿、清热、解毒、消食等功效，尤其对泌尿结石有奇效。

生的荸荠每日500克，削皮，勿洗浸生冷的水，最好用冷开水洗净后食下，饭前饭后均可，每天生吃500~1000克无妨。

重者七八天，膀胱结石即通过小便经由尿道挤出。

略感风寒时，将姜切细，另亦可将葱白部分切细加入，水煮开后，加入糖，即成姜汤，在感冒初期，可温暖身体，改善虚冷症，促进发汗的效果。

平时在饭后来一碗姜汤，可活化内脏、暖和身体，使手脚四肢寒冷的情况改善，进而燃烧身体脂肪，使身体变苗条。

冬天入浴及睡前也喝一杯热姜汤，可迅速温暖身体，达到御寒的功效，可以一觉到天亮。

嫩姜在文献上记载，属凉性，故宜用老姜。

将皮略为刮除，能达到祛寒保暖健身的效果。

南瓜属瓜藤类，含丰富的纤维素、维生素A、维生素C，一般人皆以煮汤为主，鲜少听闻有人生食。

不过教大家一道“南瓜沙拉”，这可是客家人特有的吃法，出家人也常这样做，一般素食店偶尔也可见其踪影。

因为南瓜生吃带有涩味，只要将南瓜去皮切成薄片状，然后用清水漂洗一遍，顺便把南瓜子剔除（并不主张把南瓜丝一并去除，因为它含有丰富的纤维素），然后再加一点点盐跟醋搅拌一下，同泡十分钟后，将多余的水沥干，吃时再挤一点沙拉酱即可。

因为醋可去除涩味，盐则有催熟及增加甜味的效果，如果不用沙拉酱，蘸点花生粉或芝麻糊，味道亦十分可口，这道南瓜沙拉夏天吃起来，非常清爽可口。

南瓜对女性有补血、治疗月经不顺的功效，不过南瓜有饱胃的副作用，胃不好的人应适可而止，不可多食。

<<蔬果养生王>>

编辑推荐

《蔬果养生王(畅销版)》全解蔬果养生密码，优选蔬果佳肴，让你做自己的健康医生。

<<蔬果养生王>>

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>