

<<流传千年的养生食方>>

图书基本信息

书名：<<流传千年的养生食方>>

13位ISBN编号：9787539045528

10位ISBN编号：7539045523

出版时间：2012-1

出版时间：江西科学技术出版社

作者：陈惊蛰 著

页数：231

字数：177000

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>

<<流传千年的养生食方>>

内容概要

详细解读60余种常见食材的养生功效和140多道食疗方的制作方法
涵盖日常保健、皮科、内科、外科、妇科、男科等70余种常见病
全面清除疑难杂症，破解长期访医问药之困局

食方举例：

皮肤瘙痒难耐、持久不愈，怎么吃？

绿豆与甘草按5 : 1的比例搭配，加水急煎至皮烂，食用一次便可收到良好效果。

得了糖尿病，怎么吃？

将鳝鱼放入油锅中煎炒，再加入洋葱，翻炒片刻，加入少量清水，放入姜丝、葱段、酱油，焖2~3分钟，待鳝鱼熟透即可食用。
这道菜可协助降糖，减少糖尿病并发症的发生。

夏天胃口不好、厌食，怎么吃？

砂锅中放入清水烧开，放入鸭肉、冬瓜、薏米、姜片，大火烧沸，转文火烧煮2小时左右，调味后食用，清淡鲜美的味道可令您胃口大开。

用眼过度、视力下降，怎么吃？

在油锅中加入葱、姜爆香后，放入田螺肉炒匀，注入清水适量，大火烧开后放入小白菜和枸杞子，文火煮10分钟左右，调味即可。
经常食用这道菜可以让您明眸善睐。

经常情绪低落、紧张，怎么吃？

取30克干品金针菜，加入适量清水，煎煮30分钟，去渣，加30克红糖，再煮2分钟待糖溶化即可食用。
这道菜有镇静安神作用，很适合工作压力大的都市白领。

小孩腹泻又不喜欢吃药，怎么吃？

取1~2个苹果（不要削皮），切块后放在锅中，加水，用小火煮5分钟左右，连皮带汤吃，每天2~3次，两天便可见效。

<<流传千年的养生食方>>

作者简介

陈惊蛰，执业中医师、民俗疗法专家、畅销书《老偏方》作者。
数十年来苦心研究传统医学、民俗疗法，在偏方、食疗等领域颇有心得。
善于从传统医学中发掘具有科学依据的食疗方案，简便有效地改善国人健康。

<<流传千年的养生食方>>

书籍目录

序言 健康，从原生态饮食开始

第一章 日常保健食疗方，这么吃就能保健康

第二章 皮肤护理食疗方，吃出你的自然美

第三章 内科调理食疗方，吃出体内好环境

第四章 外科调理食疗方，吃对自然复原快

第五章 妇科男科食疗方，慢吃慢养阴阳调

<<流传千年的养生食方>>

章节摘录

长寿黑米，滋阴活血保安康 黑米是一种营养价值与药用价值都很高的米，产量也比大米少。黑米能滋阴补肾、明目养眼、活血化淤，可入药入膳，对头晕目眩、贫血白发、腰膝酸软、夜盲耳鸣症者均有一定治疗功效。

长期食用黑米可延年益寿，所以在古代，黑米有“药米”、“长寿米”之称；孕妇、产妇、经期妇女也适合食用黑米，因为它可以补血，“月米”、“补血米”的称呼就是这样来的；历代帝王还把黑米作为宫廷养生珍品，所以黑米又被称为“贡米”。

以上列举了黑米的种种好处，您是不是觉得它太完美了？

现代研究的结果证实，古人夸奖黑米是有科学依据的。

黑米中特有的“黑米花色苷”具有多项保健作用。

黑米花色苷因具备抗氧化能力，不仅可以明目养眼，还可清除体内其他部位的自由基，达到抗衰老的效果。

另外，黑米花色苷还有降低血脂水平、抑制动脉粥样硬化之功效。

我有一位患冠心病的朋友，由于冠状动脉的斑块不稳定，有一段时间经常发作心绞痛。后来有人教给他这个吃黑米的偏方，于是他不仅早上吃黑米粥，中午和晚上也吃黑米粥。吃了几个月后，病情还真稳定下来了，很久都没有再发作过。

不仅如此，老人家觉得视力也好了很多，以前经常感觉到的眼花都不明显了。

不过，黑米毕竟是糙米，吃起来口感比较粗。

经过反复的摸索，人们发现煮黑米粥时投入银耳、百合和冰糖等食材可明显改善口感，吃起来令人欲罢不能。

下面我们就来看一下黑米银耳大枣粥的做法。

黑米银耳大枣粥 方法：将100克黑米、10克银耳、10枚大枣一同放入锅中，加水熬成粥，熟后加冰糖调味。

功效：降血脂，滋阴补肾，明目养眼，补血活血，延年益寿。

这款粥以黑米做主料，加入了滋阴润肺的银耳以及补血功效显著的红枣，对于中老年人来说是个很好的保健食品。

不过黑米不太好消化，煮前一般要先放在水里浸泡一段时间，熬煮时也应该煮至烂熟方可食用，不然容易引起消化不良。

除了滋补作用，黑米还有助于减肥。

这个功效主要是由黑米的几个特性决定的。

首先，黑米的膳食纤维较多，吃下去容易令人有“饱”感，不容易吃过量，也不容易饿；其次，黑米富含矿物质和维生素，以它作为减肥期间的主食，不像采用其他节食方式那样容易出现营养不良的问题。

当然，无论哪种食物，如果天天吃、顿顿吃，也会使人食欲下降，而且任何一种食物都不可能提供人体所需要的全部营养。

所以，吃黑米减肥的同时，要注意补充多种蔬菜和水果，下面这道南瓜黑米粥就很适合减肥期间使用。

· 南瓜黑米粥 方法：1.将200克南瓜洗净去柄切开，取出种子，切片；2.将150克黑米、60克大枣洗净，和南瓜片一起放入锅内，加1000毫升的水；3.先用猛火煮沸，后改用文火，煮至米烂即可。

功效：去脂减肥，修身关体。

有位女士曾向我请教减肥之法，当时我推荐给她的就是这道南瓜黑米粥。

她减肥心切，恨不得一天三顿都吃它，没出一个月，她瘦了8斤，惊呼神奇，说比吃专门的减肥食品有效多了。

其实这一点也不奇怪。

黑米花色苷能够在脂肪代谢的过程中促进脂肪分解，减少脂肪累积，控制脂肪细胞肥大与增生。

另外，这个食谱中的南瓜是一种低热量（每100克含22千卡热量）、高纤维素的食物，就“血糖负荷

<<流传千年的养生食方>>

”这个指标来看，要吃上750克的南瓜才等于吃100克大米。

而且南瓜还含有多种维生素、矿物质，营养丰富，与黑米搭配起来，再配合上适量运动，完全可以达到既不饿肚子又能减肥的效果。

除了减肥，这道南瓜黑米粥还可以作为糖尿病患者的日常主食。

黑米粥的血糖生成指数比较低，您不用担心食用黑米后血糖会急剧升高。

另外，黑米花色苷还有一个意想不到的作用。

患糖尿病时间久了，患者往往会出现“胰岛素抵抗”现象，即外周组织对胰岛素的敏感性会下降，导致患者对降糖药的使用量不断增大，以保证血糖的稳定。

药理研究显示，黑米花色苷有提高胰岛素敏感性的功效，有助于改善胰岛素抵抗的问题。

值得一提的是，黑米往往不会像大米那样经过精加工，而是多半在脱壳之后以“糙米”的形式出现在市场上。

这种口感较粗的米最适合用来煮粥，而不是做成米饭。

煮粥时，为了使它较快地变软，最好预先浸泡一下，让它充分吸收水分。

夏季可浸泡一夜（如果天气太热，也可放在冰箱中浸泡，以免变酸），第二天煮粥；冬季则要浸泡得更久一些。

P006-009

<<流传千年的养生食方>>

编辑推荐

有的食物有理有节，有的食物有情有义 本书揭开了无数医学工作者和营养学家一直致力破解的饮食奥秘 使美味与养生高度统一 长期按此食用，让我们的身体具有堡垒和飞鸟的双重属性 既可严密防御外敌入侵，又可以让生命质量飞临至高境界 从此，你与以前大不一样 食方取材 以安全性为首要原则，选用最常见的谷物、蔬果、禽蛋等食材，辅以极少数常用中草药。

组方特点 以流传千年、世代医家沿革使用至今的组方为基础，辩证结合现代人体质。

资深中医师数十年临床验证，科学有效。

操作特点 取材不受地域限制，且做法极简，方便灵活，居家上班皆适用。

独家特色 兼顾美味与调理效果，可日常佐餐食用，老少咸宜。

适应病症 糖尿病、心脏病、脑血栓、高血压、老年痴呆等20余种慢性病； 水肿、肥胖、失眠、健忘、脱发、便秘、厌食等20余种亚健康病症； 感冒、痤疮、黄褐斑、皮肤暗沉、乳腺增生、痛经、阳痿早泄、更年期综合征等30余种常见病。

<<流传千年的养生食方>>

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>