

<<这样吃更健康>>

图书基本信息

书名：<<这样吃更健康>>

13位ISBN编号：9787544244978

10位ISBN编号：7544244970

出版时间：2009-7

出版公司：南海出版公司

作者：阿部绚子

页数：255

字数：180000

译者：李炜

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>

## <<这样吃更健康>>

### 内容概要

日本著名药膳专家阿部绚子从中、西医两个角度指出近百种常见食物的营养价值和药用价值，并且详尽地介绍了利用每种食物防治疾病的具体方法。

此外，《这样吃更健康》在如何挑选、保存每种食物，以及治疗的注意事项等方面也有详细的指导，同时与大家分享了作者如何在如何巧用食物做家务方面的心得，是一本集实用性、趣味性为一体的家庭必备食疗宝典。

<<这样吃更健康>>

作者简介

阿部绚子 日本著名营养专家、药膳专家，作品有《有药效的料理》《食物的药效》等近40部，深受读者的好评。

<<这样吃更健康>>

书籍目录

蔬菜篇 土豆 卷心菜 胡萝卜 大葱 洋葱 菠菜 白萝卜 茼蒿 黄瓜 莲藕 茄子  
西红柿 南瓜 冬瓜 芋头 山药 白菜 竹笋 青椒 鸭儿芹 菊花 艾蒿 茼蒿  
韭菜 款冬 芦笋 土当归 西芹 水田芥 水芹 牛蒡 生菜 西兰花 尖椒 青梗菜  
油菜苔 姜 大蒜 紫苏 荷兰芹 花椒 藟头 蕺菜 红辣椒 胡椒 香菇 丛生口  
蘑、滑菇、金针菇 木耳 海带 裙带菜 羊栖菜 水果篇 苹果 柠檬 橘子 酸橙 甜橙  
葡萄 柿子 樱桃 梅子 无花果 枇杷 西瓜 梨 柚子 葡萄柚 草莓 桃子 杏  
李子 猕猴桃 香蕉 油梨 番木瓜 其他食物篇 玉米 红薯 豆芽 蚕豆 豌豆 扁  
豆 大豆 红豆 栗子 白果 芝麻 核桃 盐 味噌 酱油 糖 醋

## &lt;&lt;这样吃更健康&gt;&gt;

## 章节摘录

穷人的面包 土豆治疗胃溃疡、十二指肠溃疡、高血压、贫血、湿疹、烧伤、冻伤、便秘最佳食用季节：春、秋两季挑选要点：表面光滑、没有损伤食用方法：擦碎、煮、烤保存：阴凉通风处以前，一提到土豆，大家总是想起西餐的做法，如土豆沙拉、炸薯片、土豆泥。

我在这里向大家介绍一下土豆年糕的做法。

取4~5个土豆，煮熟待用。

将一碗剩米饭捣烂，与煮好的土豆一起和匀，同时一点点地加入200克淀粉。

揉至年糕团的硬度与耳垂的硬度相近后，将面团搓成直径约5厘米的棒状，然后切成1.5厘米厚的圆片。

在平底锅中放入适量黄油烧热，将年糕片烤至两面焦黄即可。

用黄油烤制的年糕片味美香甜、营养丰富。

未烤制的年糕片可以冷冻保存。

土豆不仅种植范围广，而且富含维生素B1、维生素C，土豆中的维生素C在加热时也不会流失。

此外，土豆还含有钾、铁、氨基酸，以及微量的具有镇定作用的阿托品。

土豆有多种药效，被广泛用于辅助治疗胃溃疡、十二指肠溃疡、高血压、贫血、湿疹、烧伤、冻伤、便秘等疾病。

在德国，土豆被称为“穷人的面包”；在法国，则被称为“大地的苹果”。

用榨土豆汁治疗胃溃疡、十二指肠溃疡土豆中的维生素C可以净化胃黏膜，能有效缓解胃溃疡等疾病。

食用方法：将新鲜的土豆洗干净，去皮擦碎，用滤纸过滤后制成生土豆汁，每天早晚都空腹饮用1小汤匙（约15毫升）。

这种方法对治疗慢性便秘同样有效。

德国人也用烤土豆片治疗胃溃疡、十二指肠溃疡德国人用土豆治疗胃溃疡、十二指肠溃疡的方法和日本人一样，都是吃烤土豆片。

烤制方法：将土豆洗净去皮，切成约1厘米厚的圆片，在铁网上烤至焦黑，1天食用2~3片。

注意：土豆芽含有有毒物质茄碱，需清除干净。

熬土豆汁能缓解高血压、贫血土豆中的钾离子有抑制钠离子收缩血管、损坏心血管的作用。

建议患有高血压或因肾功能障碍而浮肿的人尝试喝熬土豆汁。

将土豆洗干净后，带皮切成圆片放入锅中，加入1升水，煮开后撇去浮沫，不再出现浮沫时，改小火煮1小时，再用滤纸过滤煮好的土豆汁，早晚各饮用1茶杯（约280毫升）。

除了高血压患者，贫血和肠胃不好的人也可以喝熬土豆汁。

注意：肾病患者不宜喝熬土豆汁。

外敷土豆泥治疗湿疹将擦碎后的土豆泥涂在纸巾上，敷在患湿疹的部位。

1天更换数次。

外敷土豆泥治疗烧伤将擦碎的土豆泥连汁一起均匀地涂在纸巾上，贴在烧伤处。

土豆泥变干后要及时更换。

如果是轻度烧伤，敷一个晚上就能缓解症状。

在土豆泥中加入适量面粉和醋，可以加快治愈速度。

烤土豆治疗冻伤将未削皮的土豆放在铁网上烤至表面焦黑，切成两半，取出中间的黄色部分，均匀地涂在纸巾上，贴在冻伤处。

土豆中的某些成分有消炎作用，可以迅速缓解冻伤症状。

土豆丸能有效击退蟑螂要说最不受欢迎的客人，就要数厨房里的蟑螂了。

蟑螂的繁殖能力强，很难对付。

在土豆泥中加入黄油和牛奶，再加入相当于总量1/10的硼酸（ $H_3BO_3$ ，白色粉末，可以用做控制蟑螂、白蚁等害虫的杀虫剂），搅拌均匀后做成丸子，放在蟑螂出没的角落，就可以发挥其超群的击退蟑螂的作用。

## &lt;&lt;这样吃更健康&gt;&gt;

如果你正在为厨房里的蟑螂而烦恼，建议试一试这种方法。

注意：一定要放在小孩不易拿到的地方。

炸土豆能消除陈油的味道有些人将用过一次的油直接倒掉，我觉得这样太浪费了。

用这种油炸土豆，可以使油变得清澈无味。

这是因为油中的一些杂质随着土豆中的水分一起蒸发了。

炸好的土豆可以用来配菜，丝毫不会浪费。

注意：要将用过的油过滤后放置在阴凉避光处。

健康保护神 胡萝卜治疗贫血、感冒、便秘、高血压，预防癌症，健胃，美容最佳食用季节：秋、冬两季挑选要点：茎比较细食用方法：榨汁保存：冷藏众所周知，胡萝卜不仅富含胡萝卜素，还富含维生素B1、维生素B2、钙、铁、磷等维生素和矿物质。

由于胡萝卜中的维生素B2和叶酸有抗癌作用，经常食用可以增强人体的抗癌能力，所以被称为“预防癌症的蔬菜”。

美国科学家的一项研究表明，常吃胡萝卜可以预防肺癌。

胡萝卜还含有一种能分解维生素C的酶——维生素C氧化酶，所以胡萝卜和富含维生素C的白萝卜一起食用，会使白萝卜的营养价值大打折扣。

不过，烹制胡萝卜和白萝卜时加少量醋，就可以保护维生素C不被破坏。

我们常吃的醋拌萝卜丝，就是一道搭配合理、营养丰富的小菜。

每天饮用胡萝卜汁能预防癌症胡萝卜中的胡萝卜素、维生素B2、叶酸等成分有预防癌症的作用。

建议大家坚持每天饮用胡萝卜汁。

每天能吃一根胡萝卜当然最好，不过我认为坚持是最重要的，每天吃的量很少也没关系。

此外，胡萝卜有降血压的功效，还能保护喉咙和鼻腔的黏膜组织，增强人体对细菌的抵抗力。

如果患有高血压，或容易感冒，最好每天喝一杯胡萝卜汁，以降低血压、增强免疫力。

经常吃胡萝卜能有效治疗轻度贫血胡萝卜中的铁具有补血作用，轻度贫血的人，最好经常食用。

胡萝卜还有暖身强体的功效，是寒证患者、老人和小孩的理想蔬菜。

趁热吃炖胡萝卜，可以很好地发挥其作用。

胡萝卜汁能缓解便秘胡萝卜有促进消化的作用，饮用胡萝卜汁能有效缓解便秘。

如果把胡萝卜和富含膳食纤维的蔬菜搭配在一起，通便效果更好。

胡萝卜汁的做法：将500克胡萝卜放入研钵中捣烂，滤出胡萝卜汁，加适量蜂蜜饮用。

酸奶胡萝卜汁有美容功效蔬菜汁大多有美容功效，其中胡萝卜汁的美容效果尤其好。

将胡萝卜、酸奶、蜂蜜、苹果一起榨成的汁有很强的美容功效，而且口感很好，建议大家每天早晨喝一杯酸奶胡萝卜汁。

胡萝卜渣可使平底锅变得平整刚买来的铁制平底锅表面上有一层防锈膜，可以先用大火将锅烧至冒烟，将防锈膜除去，然后用适量油炒胡萝卜渣，再用水简单冲洗后放在火上烤干，最后在平底锅表面涂上一层薄薄的油。

这样不仅可以使平底锅变得平整，而且不易生锈。

菜中之王 白菜调节肠胃，增进食欲，治疗便秘、宿醉、烧伤、漆中毒（接触生漆引发的皮肤病）最佳食用季节：10月~次年3月挑选要点：菜叶卷得紧，沉甸甸的食用方法：煮、捣烂保存：阴凉通风处

白菜是冬季人们补充维生素不可缺少的蔬菜。

古书中关于白菜有这样的记载：“通肠胃，消除胸闷，解酒止渴。

”所以，冬季吃涮锅时涮一些白菜，不仅补充维生素C，还有助于肉食的消化。

在白菜的故乡——中国，白菜曾作为一种药材使用。

中餐中用白菜做的菜品特别多，或许这也是因为白菜有较高的药用价值吧。

白菜富含膳食纤维，能调节肠胃，缓解便秘，还能清除体内的热毒，有效缓解腹胀和胸闷。

白菜的营养成分和卷心菜类似，含有丰富的维生素C，以及钙、铁、胡萝卜素等多种矿物质和维生素

。

白菜的吃法很多，可以做成腌白菜、糖醋白菜、奶油炖白菜、白菜汤等。

白菜汤可缓解便秘腹胀时，可以吃煮白菜以促进消化、调节肠胃、消除便秘。

## &lt;&lt;这样吃更健康&gt;&gt;

白菜汤的做法：用姜汁、料酒等调味料把汤汁调好，放入切好的白菜，煮软后即可食用。

白菜的菜芯部分营养丰富，所以一定要吃掉。

白菜汤不仅对肠胃有益，还有很好的利尿作用。

清凉爽口的糖醋白菜可以增进食欲糖醋白菜的做法：把白菜稍微焯一下，然后用醋、辣椒、白糖、盐、姜、酱油等混合而成的调味汁腌制。

白菜入味即可，腌制的时间不用太长，大约4个小时就可以了。

需要注意的是，虽然焯过水，可是白菜基本上还是半生的，胃寒或患有慢性腹泻的人不要吃太多。

喝白菜汁缓解宿醉生白菜榨出的汁可以快速分解体内酒精，减少酒精对肝脏的伤害。

如果因宿醉而口干舌燥，可以喝一些白菜汁。

白菜汁的做法：将白菜用滤纸包好，捣烂后把白菜汁挤入杯中，每次喝1~2酒盅。

外敷捣烂的白菜缓解烧伤这是烧伤时的一种应急手段。

烧伤后一定要尽快处理伤口，如果当时家里刚好有白菜叶，可以敷捣烂的白菜应急。

不过，这种方法只适用于轻度的小面积烧伤。

把白菜直接包在纸巾中，然后用木棒轻打，将捣烂的白菜敷在烧伤处。

白菜有较强的冷却作用，能有效缓解烧伤。

用捣烂的白菜治疗漆中毒近年来，患漆中毒的人越来越少了，但是涂了生漆的桌子或衣柜并没有消失。

一旦患了漆中毒，可以用研钵将白菜捣烂后敷在患处，变干后要及时更换。

天然白虎汤 西瓜辅助治疗浮肿、高血压、口腔内炎症、发烧等，还有止咳、美容等功效最佳食用季节

：7~8月挑选要点：敲一敲能发出清脆的响声食用方法：榨汁保存：冷藏西瓜最主要的作用是利尿，

它含有一种叫瓜氨酸的氨基酸，有较强的利尿作用。

所以，西瓜自古以来就被当做一种治疗肾脏病的良药。

西瓜还被用来治疗心脏病、高血压等疾病。

西瓜和中医用来治疗中暑的“白虎汤”有相同的功效，所以又被称为“天然白虎汤”。

西瓜含有多种营养成分，除了水分，还含有胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、钙、钾、磷、铁、氨基酸等。

不过，肠胃不好或患有寒证的人要避免过量食用西瓜，否则会适得其反。

西瓜糖的药用价值很高以前，由于不能一年四季吃到西瓜，所以人们把西瓜做成西瓜糖保存。

西瓜糖不仅好吃，而且药用价值很高，可治疗肾脏疾病，以及心脏病、高血压、妊娠等造成的浮肿，还可以缓解感冒引起的咽喉痛、痰多等症状。

虽然西瓜糖做起来有些麻烦，但它很有用。

在西瓜大批上市时，不妨做一些西瓜糖备用。

将2~3个西瓜的瓢榨成汁，把榨好的西瓜汁放入锅中，用中火慢慢熬，为了防止粘锅，需要不停地搅拌；熬5~6个小时后，西瓜汁变成约200毫升，开始变黏稠，像糖稀一样，继续煮至西瓜汁完全变成黏稠状就可以了。

把做好的西瓜糖装入瓶中保存。

如果把西瓜汁和西瓜籽一起煮，做好的西瓜糖药效更好，因为西瓜籽有止血止痛的功效。

西瓜汁煮到原来的1/3时，取出西瓜籽，然后继续煮至黏稠状。

每次取10毫升西瓜糖，用热水稀释后饮用。

喝西瓜汁退烧止咳取1/4个西瓜，把瓢取出后榨成汁饮用。

冰镇后饮用，退烧效果更佳。

发高烧甚至说胡话的时候，可以喝西瓜汁退烧。

西瓜汁还有止渴的作用，能很快消除口干舌燥的感觉。

用西瓜汁缓解口腔内炎症口腔内炎症通常会伴随着火辣辣的疼痛感，口含西瓜汁可以缓解这种症状。

榨取少量西瓜汁，含在嘴中，过一会儿吐出来，然后再含一口西瓜汁。

反复数次后，疼痛感会明显减轻。

吃腌西瓜皮降低血液中的胆固醇含量把西瓜皮洗干净后用盐腌制，也可以用米糠腌。

## &lt;&lt;这样吃更健康&gt;&gt;

西瓜皮含有能降低血液中的胆固醇含量、扩张血管的成分。

腌西瓜皮的做法：削去西瓜的绿皮，只留下白色部分，切成条状，加适量盐或米糠，腌制2~3天后就可以吃了，味道非常好。

用西瓜皮做皮肤按摩将西瓜皮洗净后切成小块，按摩脸部、手、胳膊肘、膝盖、脚后跟等部位，然后用水冲洗干净。

这样能防止皮肤干燥，使皮肤光滑水润。

自制西瓜面膜防晒吃剩的西瓜皮洗净后放在冰箱冷藏室冷却，然后贴在被晒得发烫的皮肤上。

冰凉的果皮有祛热的功效，能迅速缓解脸部热辣辣的感觉。

注意：西瓜皮变干后需要及时更换。

晒伤实际上是烧伤的一种，一定要妥善护理，以免造成严重后果。

用西瓜籽做高汤原料西瓜籽不仅有止血的功效，用它做成的高汤，味道也很鲜美。

将西瓜籽洗净后，在平底锅中微炒，炒干后装入袋子，然后放入沸水中，煮1~2分钟后捞出，这样就能做出美味的高汤。

果中皇后 草莓预防感冒、美容护肤、辅助治疗鸡眼最佳食用季节：1~4月挑选要点：表皮有光泽，蒂新鲜挺拔食用方法：泡酒、生食、榨汁保存：冷藏草莓原产于南美洲的智利。

近年来，草莓的味道越来越甜，香味越来越重，人们对其药效的期望值也越来越高了，不愧是“果中皇后”。

草莓的主要成分是维生素C，100克鲜草莓中有60毫克左右的维生素C，可以说草莓是维生素C的宝库。维生素C有消除疲劳、预防感冒等功效，还有美容护肤的作用。

所以富含维生素C的草莓深受女性青睐。

吸烟的人应该经常食用草莓吸烟会导致维生素C丢失。

研究表明，每吸1根烟，身体就会丢失20毫克维生素C。

所以吸烟者应该经常补充维生素C。

建议吸烟量大的人1天吃5个草莓，这样不仅有利于健康，还有美容护肤的功效。

喝草莓酒预防感冒草莓中的维生素C和柠檬酸有消除疲劳、预防感冒的作用，建议在家中常备草莓酒。

草莓酒的做法：将200克草莓洗净后去蒂放入容器中，加入100克砂糖、450毫升烧酒、2片柠檬，放入微波炉中加热4~5分钟，然后密封保存。

静置3~4天后，粉红色的草莓酒就做好了。

后背发冷，或者感觉疲倦的时候，可以倒一些草莓酒，用水稀释后饮用。

草莓酒能让你睡得香甜，还能有效预防感冒。

生吃草莓能淡化皮肤上的斑点维生素C有抑制黑色素增加的功效，如果觉得最近脸上的斑点变多了，可以多吃富含维生素C的食物。

建议在草莓上市的季节多吃新鲜草莓。

草莓叶能治疗鸡眼长了鸡眼会非常难受，都希望能让鸡眼尽快消失。

用草莓叶治疗鸡眼的效果很好。

具体方法是：在草莓叶中加少许盐揉一揉，然后贴在鸡眼上，贴一段时间后要及时更换。

草莓乳液有美容护肤的功效肤质因人而异，最好选用适合自己肤质的护肤品。

草莓乳液适合油性皮肤的人使用。

取5个草莓，榨成汁后倒入200毫升牛奶，草莓乳液就做好了。

草莓乳液能去除皮肤上的污垢和油脂，使肌肤白嫩有光泽。

如果用了草莓乳液后觉得发黏，可以多放一些草莓，少放一些牛奶。

注意：草莓乳液只适合油性皮肤，中性或干性皮肤的人最好不要使用。

草莓的保存草莓最好冷冻保存。

做成“草莓冰激凌”也不错，具体做法是：草莓洗净去蒂，在草莓表面的水分还没有完全控干的时候，撒上细砂糖；等糖渗入草莓，就可以当做水果冰激凌食用了，味道非常好。

将糖渍过的草莓放入塑料袋中置于冰箱冷冻室，这样能保存较长时间。





## <<这样吃更健康>>

### 编辑推荐

《这样吃更健康》：食物是最好的医药，小到感冒、咳嗽、便秘、腹痛、胃胀、口腔溃疡这些“小毛病”，大到高血压、胃溃疡、糖尿病、动脉硬化这些“大问题”，吃对了，就会有神奇的疗效！健康的饮食除了要悉心挑选食物，还要注意食物的食用方法，因为科学的食用方法会让普通的食物具有神奇的功效。

小到感冒、咳嗽、便秘、腹痛、胃胀、口腔溃疡这些“小毛病”，大到高血压、胃溃疡、糖尿病、动脉硬化这些“大问题”，吃对了，就会有神奇的疗效！

日本著名营养专家、药膳专家阿部绚子为我们开启了一扇了解食物神奇疗效的方便之门，今天就开始纯天然、无副作用的食物治疗吧！

土豆：土豆汁可以治疗胃溃疡、十二指肠溃疡；外敷土豆泥能治疗湿疹、烧伤；烤土豆还能治疗冻伤。

胡萝卜：胡萝卜汁可以缓解便秘，加入酸奶的胡萝卜汁更有护肤美容的功效；经常吃胡萝卜还能治疗轻度贫血。

白菜：白菜汤可以缓解便秘；外敷捣烂的白菜还能缓解烧伤。

西瓜：喝西瓜汁可以退烧止咳，缓解口腔内炎症；西瓜皮腌制之后还有降低胆固醇的功效。

草莓：吸烟的人经常吃草莓可以补充维生素C；喝草莓酒可以预防感冒。

<<这样吃更健康>>

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>