

<<大蒜>>

图书基本信息

书名：<<大蒜>>

13位ISBN编号：9789866731761

10位ISBN编号：9866731766

出版时间：2012-5

出版时间：遠足

作者：黎霆 著

页数：192

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>

## <<大蒜>>

### 内容概要

大蒜，不僅僅是調味品！

很多人每天都在吃大蒜，但並不知道怎樣合理食用才能使功效最好。

還有些人知道大蒜對身體有好處，但並不知道為什麼對身體有好處，也不瞭解大蒜的具體功效和所能治癒的病症。

自古以來，大蒜就是藥食兩用珍品、被譽為「萬能藥」，廣泛用於家庭治療、強身健體、健胃開脾等。

不管是對於治療感冒、腳氣、先天性過敏症、花粉過敏症等常見的病症，還是一些難以治療的疾病，例如癌症、心臟病、糖尿病等生活習慣病，大蒜都以一種不同於醫療藥品的形式發揮著其自然的、複合性的效果。

《大蒜：排毒養生終極食材徹底活用！

》結合最新的研究成果，講述大蒜的作用和效果，介紹它一些鮮為人知的功能。

從大蒜的各種有效成分，到它的藥用方法；從內服外用大蒜的不同效果，到吃大蒜的健康法；全文既富有案例，也具有美味易作的食譜，是一本全面的大蒜書，也是一種身邊最簡易的健康法。

科學說大蒜：你對大蒜的了解有多少？

你知道如何挑選大蒜嗎？

大蒜的營養價值和歷史文化細說分明。

大蒜的妙藥用：大蒜不僅是增添食物風味的辛香料，它更具有藥用的成分，內服可以預防感冒、增強體力，外用也可以治療便秘、創傷等惱人問題。

大蒜的妙方：陳皮煎大蒜可以治療氣管炎、大蒜蒸冬瓜是利尿的好辦法、綠豆大蒜湯也是降血壓的良方...超過150種的大蒜妙方，有病治病，沒病強身。

美味的大蒜：46道美味大蒜食譜，讓你用大蒜料理一桌好菜。

## <<大蒜>>

### 作者简介

黎霆，浙江衢州人，畢業於中國農業大學，現從事農業研究工作。出生於中醫世家，對食物的保健作用有長年的研究，對大蒜的功效也有著切身的食用心得。曾參與世界銀行、聯合國糧農組織、農業部、中國農村政策研究中心的多項課題研究，近期發表有《食品安全問題中的深層矛盾》、《小宗農產品炒作隱憂》、《糧食安全約束下的生物能源發展路徑》等研究成果。

## &lt;&lt;大蒜&gt;&gt;

## 書籍目錄

第一章 科學說大蒜I大蒜的有效成分大蒜知多少蔥屬植物家族探析大蒜主要成分蒜氨酸蒜素蒜(西每)  
 )大蒜與維生素B1抗癌的鎳元素蒜葉與蒜薹速效與緩效生吃大蒜藥效最快大蒜的殺菌作用II趣說大蒜  
 大蒜的歷史文化欣欣向榮的大蒜文化自古以來的藥用植物祛除病邪大蒜風行國際的魅力III.家庭用蒜有  
 妙招七八月份收穫的大蒜最好怎麼挑選大蒜美味的下酒菜臘八蒜大蒜酒乾燥法消除臭氣的油炒法適合  
 胃弱者的熱灰法蛋黃粉法加入牛奶的乳粉法孩子們也能吃的砂糖乾燥法和蔬菜、水果一起吃與花生等  
 堅果一起吃吃肉不吃蒜，營養減一半和米飯一起吃IV消除大蒜的臭氣大蒜為何會導致口臭大蒜為何會  
 導致體臭快速加熱大蒜吃完大蒜立即刷牙、洗澡借助其他食物消除蒜臭第二章 大蒜的妙藥用I 大蒜的  
 內服源遠流長的藥用歷史增強體力增強精力民間流傳的壯陽效果治療感冒治療腸胃病失眠者也能熟睡  
 結核病的剋星驅逐癌細胞輔助治療糖尿病緩解更年期病症消滅寄生蟲防治腳氣治療神經痛、風濕病預  
 防水銀中毒美容效果也很明顯抗寒消暑大蒜是“血管清道夫”減肥效果也很顯著II大蒜的外用大蒜艾  
 灸療法便秘剋星根治頑痔治療足癬治療膿包的大蒜艾炙法蒜汁治療創傷III大蒜的副作用吃蒜過多的副  
 作用哪幾類人不宜多吃蒜第三章 大蒜的妙方1 呼吸系統大蒜煎湯可以預防感冒 醋泡蒜薹能治療風寒 口  
 含生大蒜，感冒好一半 大蒜塞鼻中，解熱又祛風 蒜薹薄荷膏，祛風治感冒 蒜薹檸檬泡酒，能把感冒  
 風寒驅走 大蒜蔥辣湯，驅寒是妙方 冰糖水煮大蒜可治療慢性氣管炎 大蒜橘餅湯，治療支氣管炎是秘  
 方 大蒜加豬苦膽治療氣管炎 陳皮煎大蒜，治療氣管炎 大蒜牛肺飯，治慢性氣管炎 白蘆白艾大蒜同煎  
 ，清肺最見效 蒜香芥菜粥，宣肺能益壽 肺癆、咳嗽慢性病，百部蒜茶能管用 蒜糖五味子能治肺結核  
 大蒜、鮮藕、梨，滋陰清肺補中氣 大蒜、白芷做藥貼，減少肺癌痛苦 加艾葉蜂蜜蒜，定哮喘 大蒜瓜秧  
 ，止咳良方 大蒜芒硝外敷治肺痛 蘿蔔大蒜治鼻炎 2 消化系統巧用大蒜治腸胃炎 大蒜醋汁治療急性腸胃  
 炎 砂仁大蒜鯽魚，強胃健脾虛 大蒜明礬，能治腸炎 大蒜炒黃鱔，暖胃緩疼 蒜術車煎湯，治療腹瀉是  
 好方 紅糖煮蒜，暖肚止下 蒜椒外敷，治療瀉肚 朱砂配大蒜，腹瀉好一半 蒜瓜砂仁，治脹利水 鱉甲蒜湯  
 ，能治腹膨脹 大蒜童子雞，消脹能排氣 甲魚蘿蔔燉大蒜，消炎補虛治氣滿 花生棗蒜劑，消腫去脹氣  
 大蒜金銀茶飲，治療痢疾 十拿九穩 生薑醋蒜，可治胃酸 胃脹就喝大蒜水 大蒜魚頭豆腐湯，利膽和胃  
 保健康 3 泌尿系統巧用大蒜治腸胃炎 大蒜醋汁治療急性腸胃炎 砂仁大蒜鯽魚，強胃健脾虛 大蒜明礬，  
 能治腸炎 大蒜炒黃鱔，暖胃緩疼 蒜術車煎湯，治療腹瀉是好方 紅糖煮蒜，暖肚止下 蒜椒外敷，治療瀉  
 肚 朱砂配大蒜，腹瀉好一半 蒜瓜砂仁，治脹利水 鱉甲蒜湯，能治腹膨脹 大蒜童子雞，消脹能排氣 甲  
 魚蘿蔔燉大蒜，消炎補虛治氣滿 花生棗蒜劑，消腫去脹氣 大蒜金銀茶飲，治療痢疾 十拿九穩 生薑醋  
 蒜，可治胃酸 胃脹就喝大蒜水 野鴨大蒜湯，治療腎病是偏方 大蒜煨鯽魚，食療補腎虛 大蒜蒸冬瓜，  
 利尿好辦法 腐竹、大蒜、甲魚，降壓、健胃、補虛 蒜子煎蝦仁，補精又填髓 西瓜皮、砂仁、蒜治腎  
 炎 蓖麻蒜泥敷湧泉，耐心堅持治腎炎 大蒜老鱉同煮補虛降熱 大蒜韭菜炒蠶蛹，堅持食用強腎精 大蒜核  
 桃腰，強精是好招 大蒜絲瓜湯，補腎能壯陽 痛經真難受，大蒜排憂愁 大蒜配黃連，治療前列腺 4 內分  
 泌系統 大蒜豬胰煎湯服用，輔助治療糖尿病 蒜頭綜合飲，糖尿病患者的保健品 大蒜豬胰煎湯服用，輔  
 助治療糖尿病 5 神經系統 頭疼不算病，大蒜能頂用 貼上蒜芥膏，頭疼就能好 大蒜保健酒，可解失眠愁  
 大蒜治牙疼，敷上就管用 大蒜、當歸燉豬心，治療失眠和頭暈 6 消炎殺菌 蒜醋一同煎，排膿消炎 喝了  
 蒜芷雄黃酒，毒蛇見了繞道走 鯉魚大蒜上鍋蒸，利水利尿消浮腫 蜂蜜大蒜，治癩靈驗 大蒜是破傷風剋  
 星 大蒜野菊花，預防腦炎效果佳 大蒜蛋清糊消腫治瘡 癩蒼耳子蒜蛋，服用益乳腺 7 活血降壓 大蒜蜈蚣  
 蜂房煎湯可活血調心 大蒜熬稀飯，降壓有靈驗 綠豆大蒜湯，降壓是良方 大蒜芹菜湯，降壓是偏方 大  
 蒜拌黃瓜能治高血脂 大蒜真高明，能治中風症 大蒜沏鹹茶，降血糖有辦法 蒜湯煎荷葉，平逆能止血  
 旱蓮大蒜膏，止血有療效 大蒜決明茶，常服降血壓 8 皮膚問題 大楓子煮蒜，蕁麻疹消散 土豆泥蒜糊，  
 神經性皮炎消除 大蒜加蓖麻治療皮炎療效佳 大蒜去除青春痘 皮癬頭癬，大蒜除患 9 有益兒童 蒜艾菖蒲  
 藥包，預防孩子感冒 陳皮蒜漿對付孩子厭食 金櫻子大蒜煮雞蛋，改變孩子遺尿壞習慣 寶寶愛哭喂大  
 蒜乳香湯 10 養生保健 紅豆大蒜湯，常飲身體好 大蒜玉米粥，養心助長壽 無臭大蒜保健康 大蒜天天用  
 ，長壽又防癌 醋蒜雞，補體虛 第四章 美味的大蒜 1 大蒜拌豆腐 2 大蒜醬豆 3 烤草魚 4 大蒜醬油生魚片 5  
 大蒜沙拉 6 蒿、大蒜鹹菜 7 醬油醃大蒜 8 醬湯醃蒜 9 糖蒜 10 沙拉油醃蒜 11 黑砂糖醃蒜 12 大蒜酒 13 大蒜  
 泡菜 14 大蒜醃黃瓜 15 酒蒸大蒜鹹鮭魚 16 大蒜蛤蜊 17 大蒜炸雞 18 芝麻油炒大蒜 19 大蒜炒肝 20 銀杏大蒜  
 炒牛肉 21 茄子大蒜炒牛肉 22 青椒大蒜炒豬肉 23 大蒜炒蔬菜 24 大蒜咖喱牛肉蓋飯 25 黃油燒大蒜 26 大蒜

<<大蒜>>

醬燒豬下水27 韓式烤肉28 羊肉大蒜燒烤29 大蒜牛排30 大蒜漢堡包31 大蒜豆腐肉丸子32 大蒜煮雞肝33  
花生燉雞34 葡萄酒燉豬肉番茄35 大蒜豆角燉豬肉36 大蒜牛肉湯37 果仁大蒜燉蝦38 番茄大蝦39 大蒜海  
鮮鍋40 牛肉海帶大蒜湯41 大蒜雞蛋湯42 湯料餃子43 大蒜海鮮飯44 大蒜竹筍飯45 大蒜醬湯46 自製炸醬  
拉麵

<<大蒜>>

编辑推荐

《大蒜：排毒養生終極食材徹底活用！

》特色： 《大蒜：排毒養生終極食材徹底活用！

》可說是大蒜的寶典，涵括有關大蒜的所有知識。

以全新的手法料理及拍攝大蒜的各種食譜，讓讀者更能體會大蒜用途的多元性。

#### 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>