

# 《蔬菜全密码》

## 图书基本信息

书名：《蔬菜全密码》

13位ISBN编号：9787806668771

10位ISBN编号：7806668772

出版时间：2007-1

出版社：广西科学技术出版社

作者：姚海扬 主编

页数：103

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《蔬菜全密码》

## 前言

随着社会高节奏的发展和人们生活水平的提高，人类的疾病谱正在发生改变，“现代文明病”、亚健康状态等慢性病逐渐出现。与此相适应，寓养生、预防、治疗、康复、保健于一体的医疗模式已成为人们的主导观念，人们对健康的认识亦发生了转变，在渴望延年益寿的同时更加注重对高质量生活的追求。我国传统医学有几千年的悠久历史，最早的中医古籍《黄帝内经》中就已提出了“不治已病治未病”的观念，预防、保健、康复等医疗手段对于“未病先防”“已病治疗”起着重要的作用。科学研究已经证实，一些疾病的发生与人们的饮食结构和生活习惯密切相关，因此合理的饮食对预防此类疾病更为重要，“崇尚绿色，回归自然”已成为当今社会的主旋律。来源于大自然的中草药和食物，既有保健强身之功，又有防病治病之效。在中医药基础理论指导下，经过合理的加工制作、成为最具“绿色”保健作用的天然饮食——药膳，受到了人们的重视和青睐。本书详细介绍了50种蔬菜的健康新煮意、美容小秘方和药用偏方，同时药膳专家针对不同的蔬菜进行保健食疗分析，并由药膳名厨制作精美的菜样，旨在把传统的饮食养生、保健防治与中国饮食文化的完美内涵有机地结合起来，把中医药传统理论和现代营养学有机地结合起来，从而达到“保健从三餐做起，防病从13常中来”的效果。姚海扬同志在食疗药膳、养生保健领域有着丰富的经验，因此这本书既立足实用又贴近生活；既涉及预防、医疗等领域，又涵盖食物制作等内容；既包括现代医学知识，又富含传统医学精华。本书体例别具一格，文字通俗易懂，制作简单易学，是家庭养生保健之益友。相信本书的问世，将对广大读者有所裨益。中国药膳研究会会长 周文泉2006年12月

# 《蔬菜全密码》

## 内容概要

本书介绍了50种的蔬菜的健康新煮意、美容小秘方和药用偏方，同时药膳专家针对不同的蔬菜进行保健食疗分析，并由药膳名厨制作精美的菜样，旨在把传统的饮食养生、保健防治与中国饮食文化的完美内涵有机地结合起来，把中医药传统理论和现代营养学有机地结合起来，从而达到“保健从三餐做起，防病从日常中来”的效果。

# 《蔬菜全密码》

## 作者简介

姚海扬，中医世家，中国著名药膳大师。2006年12月被中国食文化研究会授予“中国餐饮文化大师”称号。现任中国药膳研究会山东培训中心主任，系中国药膳研究会常务理事、中国烹饪协会委员、中国保健食品协会会员、中国营养学会会员、中国保健科技学会会员、中国美食营养委员会委员、国际高级食疗药膳师、树滋堂山东药膳研究中心主任、山东齐鲁肴馔餐饮工作室主任。1985年在济南主持筹建山东省第一家滋补药膳饭店——齐鲁药膳楼，所研制的滋补药膳食谱，被专家誉称“鲁菜之新裁，别开肴馔之生面”。多次在报章杂志上发表食疗药膳的科普文章，并有《家庭补身美食》《齐鲁药膳》《中国食疗大典》《中国保健药膳烹制制作》《中国经典保健药膳》等专著。

# 《蔬菜全密码》

## 书籍目录

百合菠菜白菜菜花蚕豆大葱大蒜冬瓜佛手瓜茼蒿香菜黄瓜黄豆芽胡萝卜韭菜卷心菜蕨菜芥菜茭白安苦瓜芦笋芦荟辣椒绿豆芽马齿苋马铃薯南瓜藕蒲菜蒲瓜苕蓝茄子青豆芹菜蒜薹柿椒山药丝瓜茼蒿豌豆苗莴苣西兰花西葫芦香椿洋葱油菜芋头茼蒿竹荪紫甘蓝

## 章节摘录

百合，又名百合蒜、蒜脑薯、中逢花、重迈、夜合。味甘、微苦，性平、微寒。有养阴清热、润肺止渴、宁心安神的功效。对肺结核久咳、阴虚咳血、潮热盗汗，以及余热未清、虚烦惊悸、神志恍惚、失眠多梦、双脚浮肿等症有治疗作用。药膳专家指导您养生支气管不好的人，食用百合有助改善病情，因百合富含水分，可以解渴润燥。百合含有秋水碱等多种生物碱和营养物质，有良好的滋补功效，特别是对病后体弱、神经衰弱等症大有裨益。它还常用于白血病、肺癌、鼻咽癌等疾病的辅助治疗。常食百合有润肺、清心、调中之效，可止咳、止血、开胃、安神，有助于增强体质，抑制肿瘤细胞的生长，缓解放疗反应。凡风寒咳嗽、虚寒出血、脾虚便溏者不宜食用。健康新煮意【原料】百合50克，红枣10枚，白果50克，瘦猪肉300克，生姜6克，盐适量。【制作】1.白果去壳，用水浸去外层薄膜，洗净，备用。2.将红枣、百合、生姜分别用清水洗净，红枣去核，生姜去皮切片，备用。3.新鲜瘦猪肉洗净，切薄片，备用。瓦煲中放适量清水，先用旺火煲至水沸，再放入百合、红枣、白果、生姜，改用中火煲至熟烂，再加瘦猪肉煲熟，放入少许盐调味，即可食用。【功效】健脾润肺，护肤消皱。【药用偏方】1.肺病咯血：百合、旋覆花各等份，焙干研为细末，加蜂蜜水日服3次。2.肺燥咳嗽、干咳无痰：百合50克，粳米50克，去皮杏仁10克，白糖适量，共煮粥食用。3.老年慢性支气管炎伴有肺气肿：新鲜百合2~3个，洗净捣汁，以温开水调和，日服2次。4.肺痛：百合30~60克，捣烂取汁，兑白酒适量，以温开水饮服。5.支气管扩张：百合、白芨、百部、蛤粉各等份，共研细末，和水为丸，饭后服3克，每日3次。6.神经衰弱，心烦失眠：百合25克，菖蒲6克，酸枣仁12克，水煎，日服1剂。7.耳聋或耳痛：干百合研末，每日2次，每次6克，以温开水>中服。8.妇科病或更年期综合征：鲜百合2个浸泡1夜，次日清晨以清水煮成1碗，去渣冲入1个生鸡蛋黄，早晚各喝半碗。

菠菜，又名菠棱。味甘，性凉。有养血、止血、敛阴、润燥的功效，对衄血、便血、坏血病、消渴引饮、大便涩滞有治疗作用。【美容小秘方】黄褐斑：菠菜100克，洗净后沥干，榨取原汁，加入蛋清少许、蜂蜜适量，搅匀。用该敷料敷脸部，15~20分钟后用清水洗去，每日1次，连用2个月。药膳专家指导您养生菠菜对缺铁性贫血有改善作用，常吃能令人面色红润，因此被推崇为养颜佳品。菠菜中含有一种类胰岛素物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定。菠菜丰富的维生素含量能够防止口角炎、夜盲等维生素缺乏症的发生。菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞增殖的作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，有助于防止大脑的老化，预防老年性痴呆症。哈佛大学一项研究发现，每周食用2~4次菠菜的中老年人，可降低患视网膜退化的危险，从而保护视力。虽然菠菜含铁量很高，但其中能被吸收的铁并不多，而且还会干扰锌和钙的吸收，所以不宜用来补铁补血，尤其是不宜给小孩子多吃。此外，肺结核、肾结石、腹泻的病人不宜生吃菠菜。【健康新煮意】【原料】菠菜500克，海米30克，盐、味精、香油、醋各适量。【制作】1.菠菜去根叶、顶花，择洗干净，用开水焯后沥干，切段，放入盘。2.海米在开水中略泡一会儿，捞出沥干，和菠菜拌匀。3.加入盐、味精、醋、香油，拌匀即成。【功效】补血、润燥、利便。【药用偏方】便秘：菠菜150克，洗净切段，炒熟，每日1次。

白菜，又名菘菜、小白菜，江门白菜、油白菜。味甘、性平。有解热除烦、通利肠胃的功效。对肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮有治疗作用。药膳专家指导您养生美国纽约激素研究所的科学家发现，中国和日本妇女乳腺癌的发病率之所以比西方妇女低得多，是由于她们常吃白菜的缘故。白菜中有一种化合物，它能分解同乳腺癌密切联系的雌激素，其含量约占白菜重量的1%。秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害较大，而白菜中含有丰富的维生素，多吃白菜，不但能起到护肤养颜、润肠、排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。不可食用腐烂的白菜，因为它所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体严重缺氧，甚至有生命危险。覃名菘菜、小白菜、江门白菜、油白菜。味甘，性平。有解热除烦、通利肠胃的功效。对肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮有治疗作用。



# 《蔬菜全密码》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)