第一图书网, tushu007.com

# <<延年益寿干果疗法>>

## 图书基本信息

书名：<<延年益寿干果疗法>>

13位ISBN编号：9787218045344

10位ISBN编号：7218045340

出版时间：2004-5

出版时间：广东人民出版社

作者：徐传宏

页数：242

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

干果中有不少品种是由鲜果干燥(晾干、晒干、焙干等)而成。
如葡萄干、红枣、荔枝干、无花果干、山楂干、苹果干、海棠干、桂圆等。
还有些品种也是鲜果加工，先用糖液浸煮，然后再通过晾晒或烘焙干燥制成，如蜜枣、桃脯、杏脯、话梅等，它们在商品学上既可归在干果类，又可划入蜜饯类。
为了满足读者的需要，本书除了介绍了数十种干果的营养成分、食疗价值以及防病治病的功效之外。
还在附录部分简略介绍了主要由干果制成的蜜饯的生产历史和不同流派及其风味特色。
因为蜜饯也具有一定的滋补作用和食疗价值，所以本书又介绍了18款自制蜜饯的方法，供读者参考。

第一图书网, tushu007.com

# <<延年益寿干果疗法>>

## 书籍目录

延年益寿落花生益肝养发数芝麻养生抗衰要银杏苦甜有别话杏仁润肺通便巴旦仁补脑安神桂圆肉健脾补血荔枝干养颜美食葡萄干强肾补脾吃莲子桂花飘香迎栗子滋补养颜论红枣休闲补养食黑枣茶食小吃有蜜枣清肺润肠罗汉果清热生津无花果涩肠止血用柿饼健体强身开心果补血养脾话腰果祛病强身松子仁养生驻颜柏子仁活血祛瘀说桃仁滋阴润燥橄榄仁护肝宁神酸枣仁养人之宝是核桃健脑益智山核桃润肠驱虫炒香榧补气明目食榛子降压消渴西瓜子驱虫利水南瓜子消脂养颜葵花子滋补防老枸杞子清肝明目决明子健脾益肾数芡实祛湿清热有薏米强身保健说黄豆清热解毒煮绿豆……附录Ⅰ 蜜附录Ⅱ

## 章节摘录

在风景秀丽的常熟虞山脚下，盛产一种珍果——桂栗子起源于与福寺附近的农家。
那里花　　的习惯。
每逢中秋时节，农家的房前屋后，桂花飘香，这时栗子也渐渐成熟，真是一树桂花香　　，一树栗子黄。
“桂花飘香栗子来”的农谚就由此而来。
虞山的栗子似乎就是被桂花的香气催　　熟的，这也许是桂花栗得名的缘由。
桂花栗，嫩时剥而食之，犹带有桂花香气，因而扬名四方　　。
煮熟的桂花栗甜糯细腻，满口生香。
用其炖鸡，则鸡烂栗酥，味道入骨，为人们广为喜食的　　滋补佳肴。
栗子，又称板栗、毛栗，为中国特产。
其分布广泛，品种多达300余种，素有“干果之王”的美誉。
栗子营养丰富。
其营养价值可与大米相媲美，且兼有小麦和大豆的长处。
李时珍在《本草纲目》中把栗子同莲子相比，说栗子“其仁如老莲肉”。
市场上习惯按栗子果粒大小分成“小栗子”和“大栗子”。
前者以“良乡栗子”为代表，后者以湖北舶.“罗田板栗”为代表，　　“良乡栗子”果粒较小，每500克100粒左右。
果皮红褐色，中厚，有光泽，顶端毛茸较多，涩皮易脱离，果肉淡黄色，味甚甜美，品质极上。
与其相仿果粒者有“兰溪栗”，每500克有100—200粒。
果皮黄褐色，肉质松而味淡薄。
品质上远不及“良乡栗子”。
“罗田板栗”又称“魁栗”，果实中大，每500克仅40—50粒，果皮暗红色，果实的扁平面边缘显棱角，肉质细而甜，品质中等。
与其相似者，有山东“泰安明栗”、“郯城油栗”、“莱阳油栗”，浙江“新登栗”、“萧山栗”，广东“罗岗油栗”等。
果粒更大的有江苏宜兴的“处暑红”、“薄壳”、“焦刺”等品种，每588克仅25~30粒　　益气补肾
中国历代医学家均把栗子看作是益气、健脾、补肾、强身的滋补佳品。
南朝医学家陶弘景说：“栗益气，厚肠胃，补肾气，令人耐饥。
”唐代医学家孙思邈说：“栗，肾之果也，肾病宜食之；生食治腰、脚不遂。
“宁代诗人陆游诗云“齿根浮动叹我衰，山栗炮燔疗夜饥，唏起少年辇梦，和宁门外早朝时。
”齿根浮动在中医理论中是肾虚。
陆游懂箕道，用栗子妈代于粮，又当补品，真是一举两得。
栗子作红烧鸡、鸭、肉等菜肴的配料，不仅味道香甜、鲜美，还有补虚损的功效。
用栗子粉加水适量调匀，煮成糊状，加白糖调食，可治幼儿腹泻。
生栗子捣烂外敷，可活血消肿，治筋骨痛。
选购栗子方法有三：一是观皮色，凡皮色红、褐、紫、赭等各色鲜明、带有光泽的，品质为佳；若外壳有蛀口、瘪印、变色成黑影等者，质次。
二是用手捏，凡手感坚实者，果肉一般较丰满；若手感空软、干瘪者，质劣。
三是“水浮”，将栗果倾入水中，凡下沉者，果实大多较新鲜；若上浮或半上浮者，属质差。
1生食栗子　　每日早晚各生食栗子3-5枚，细嚼慢咽，久食对老年肾亏、小便频数、腰腿无力有效。
2糖炒栗子　　糖炒栗子香、糯、甜、口感好，经常适量吃一些炒栗子可治疗因核黄素缺乏所引起的口解炎，舌炎，唇炎和阴襄炎等症。
3栗子粥　　用栗子煮粥，加适量白糖食用，每日1次，可用以补肾虚、壮筋骨，治疗腰酸腿软等症。

4板栗烧鸡　　将嫩鸡肉S00克去大骨，切成丁，板栗400克，切成十字。
浸泡于开水中，去壳去皮。
用油炸板栗成黄色捞起，沥油。
锅内留油80克，放入鸡肉，姜片，炒十水分，即下鲜汤、葱节、花椒、酱油，烧开后30分钟，放入板栗，烧至鸡肉熟透，板栗酥软、汁浓，再加味精、胡椒粉即可。
此菜具有补益肠胃、肝肾的功效。
5栗子肉汤　　取新鲜栗子10枚、红枣lO枚和适量瘦猪肉，加水煮熟，饮汤食栗子，对气虚喘咳有效。
美容有两种基本方法：一种是外部的化妆。
它能使人获得一时的艳丽：另一种：是内在的滋养，它能使人得到恒久的美．又称 ” 自然关 ” 。
因此．饮食调养的方法越来越受到现代人的青眯．多吃红枣就是从内滋补养颜的一种好方法。
性味甘，平。
功能：滋阴补气，补血安中，养颜美容，润肺止咳，　固肠止泻，和百药，降血压。
主治过敏性紫癜，　自汗，尿血，高血压。
注意过多食枣会损齿，亦易损脾助湿热，使人雍脾胀 胃，故小儿尤不宜多食，更不宜空腹食用。
枣核燥热．药用应去核。
天然维生素丸　　中国京剧大师梅兰芳生前十分重视饮食养颜。
他当年虽然年已花甲，但是却依然面如冠玉．神采奕。
奕。
在梅兰芳经常服用的 “ 美容秘方 ” 中，有一则 “ 红枣方 ” 又称 “ 黄豆红枣膏。
” 其制作和服食方法简单易：黄豆(研末)500克、红枣500克，清水适量，熬成糊状，调入白糖250克，冷却后收膏，分成十等份。
每日1份。
常年服用，可保持面部红润。
常吃红枣为什么能有助于美容呢?这是由于红枣具有益气健脾作用，能促进人体气血化生，而气血充足便会使面色红润、皮肤润泽、肌肉丰满。
维生素C是健康的 “ 最佳伙伴 ” ，对调节人体新陈代谢的生理机能十分有益，可防止致癌物质硝酸氨在人体内生成，对于防癌抗癌有重要作用。
维生素C还有防止和消除皮肤色素沉着的作用，使皮肤保持光洁细腻。
常吃红枣，就可以获得大量的维生素C，对雀斑、痤疮、口角炎、唇炎、脂溢性皮炎、头发枯黄等影响面部美容的疾病均有防治作用。
从红枣中还可获得丰富的维生素E和P。
维生素E有 “ 抗老剂 ” 之誉，有助于促进皮肤血液循环和肉芽组织增生，能使皮肤与毛发光润，并展平面部皱纹，使皮肤更加健美，从而使人不易衰老。
维生素P能健全人体毛细血管，使其更具韧性。
中国民间素有 “ 一日吃三枣,终生不显老 ” 之说。
……

## 媒体关注与评论

干果是果品中的一个大类，它有狭义与广义之分。
狭义者，通常是指外有硬壳而水分少的果实(或植物种子)，如板栗、榛子、核桃、杏仁等坚果。
本书取广义，它包括坚果、荚果(如各种豆类的果实黄豆等)、颖果(如禾本科植物的果实薏米等)、瘦果(如果皮木质化的葵花子等)、蒴果(如脂麻科植物胡麻的种子芝麻等)。
干果中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合合物、多种维生素和多种矿物元素，这些都是人体不可缺少的营养物质。
值得一提的是，干果中的许多品种，特别是坚果类．它们所含蛋白质一般在15%～30%左右。
在各类食物中名列前茅。
其所含蛋白质不仅可以同被称为“高蛋白”的食物如鸡蛋、奶类、且容易被人体消化吸收，如花上。
坚果富含脂肪，一般都在鱼虾、肉类等相媲美。
而生仁的消化率可达90%以上。
坚果富含脂肪，一般都在30%以上，有的甚至可达60%。
令人庆幸的是，它们所含的脂肪都是不饱和脂肪酸。
尤其是含有能降低胆固醇的亚油酸和亚麻酸。
可预防动脉粥样硬化等症，对高血压、冠心病、脑血栓患者有一定的保健作用。
此外，它们还含有许多磷脂、胆碱等物质。
这些物质在胎儿期，可促进脑细胞的形成、分裂和增殖；在婴幼儿和青少年时期，可促进脑和神经系统的发育完善，有助于提高记忆力，增强学习效果：在中老年期，则可以维持脑细胞的活力，推迟脑细胞的退化。
因此，不论是孕妇、产妇、孩子。
还是成年人或老年人，经常适量吃一些坚果类食品，都有益于脑细胞的滋养，故有人把坚果称为“健脑益智’’食品。
坚果中的维生素E含量极高，是鸡蛋的几十倍。
维生素E被医学家称誉为抗衰老、抗肿瘤的维生素，它不但可以维持生殖系统的正常运作，还可以影响胶原代谢，保持血管弹性，其抗氧化作用还可用来延缓衰老。
现今，环顾全球，无论是举行茶话会，还是待客、馈赠，人们都把干果视为佳品。
从营养学、养生学、食疗学的角度来看。
干果都是深受人们欢迎的最理想的保健食品。
历代中医一向推崇“齿宜数叩，津宜数咽”，嚼干果如同叩齿，能增强牙齿的力量使其更加坚固：常咽干果自然能促进唾液的分泌。
久而久之，不但能推迟牙齿的衰老，而且能形成良性循环，对全身起保健作用。
现代医学研究的最新成果还证明，许多干果中含有某些抗病因子，可有效抵御癌细胞在人体中的生长繁殖，是防癌抗癌的好帮手。
干果中有不少品种是由鲜果干燥(晾干、晒干、焙干等)而成，如葡萄干、红枣、荔枝干、无花果干、山楂干、苹果干、海棠干、桂圆等。
还有些品种也是鲜果加工，先用糖液浸煮，然后再通过晾晒或烘焙干燥制成．如蜜枣、桃脯、杏脯、话梅等，它们在商品学上既可归在干果类，又可划入蜜饯类。
为了满足读者的需要，本书除了介绍了数十种干果的营养成分、食疗价值以及防病治病的功效之外，还在附录部分简略介绍了主要由干果制成的蜜饯的生产历史和不同流派及其风味特色。
因为蜜饯也具有一定的滋补作用和食疗价值，所以本书又介绍了侣款自制蜜饯的方法，供读者参考。
由于作者学识疏浅，书中如有错谬之处，敬请读者批评指正。
徐传宏　　2002年8月于上海春晖楼

第一图书网, tushu007.com



## 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