第一图书网, tushu007.com

<<食物养生一本全>>

图书基本信息

书名：<<食物养生一本全>>

13位ISBN编号：9787506468695

10位ISBN编号：7506468697

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：生活彩书堂编委会

页数：223

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

内容概要

人人都需要吃饭，食物和我们的生活息息相关，所以懂得了如何利用日常食物着生这一秘诀，就可以生活、养生齐享受，幸福，快乐每一天。
　让食物成为您身为您身边的健康使者。

<<食物养生一本全>>

书籍目录

第一章　蔬菜养生大盘点　西红柿　茄子　黄瓜　苦瓜　南瓜　冬瓜　丝瓜　白萝卜　胡萝卜　洋葱　韭菜　大白菜　小白菜　油菜　菜花　菠菜　芹菜　生菜　空心菜　竹笋　莲藕　土豆　山药　香菇　金针菇　银耳　黑木耳　豌豆　豇豆　西葫芦　鸡腿菇　香菜第二章　谷物养生大盘点　大米　小米　糙米　糯米　……第三章　水果养生大盘点第四章　干果养生大盘点第五章　肉禽蛋奶养生大盘点第六章　水产养生大盘点第七章　调料养生大盘点附录

章节摘录

莲藕　　［别名］藕、莲、荷梗、灵根。
［性味归经］性偏凉，味甘、涩；归心、肺、脾、胃经。
［适用人群］一般人都可食用。
［建议摄入量］每餐200克。
营养成分一览表（略）　　食材解读　　莲藕微甜而脆，十分爽口，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，它的根叶、花须、果实，无不为宝，都可滋补入药，是老幼妇孺、体弱多病者上好的优良食品和滋补佳品。
功效细细说　　辅疗热性病症：莲藕生用性寒，有清热凉血作用，可用来辅疗各种热性病症。
减肥的佳品：莲藕的粗纤维很容易使人产生饱腹感。
同时，莲藕的脂肪含量少，不容易使人肥胖，是非常好的减肥食物。
补血、止血：莲藕中含有丰富的维生素K，具有止血的作用，对于淤血、吐血、流鼻血、尿血、便血的人以及产妇极为适合。
莲藕汤有极佳的补血效果，且营养丰富、吸收力好，对于有贫血现象的人或体质虚弱的孩童，应常喝莲藕汤。
选购+储存秘笈　　选购莲藕要挑选外皮呈黄褐色，肉肥厚而白的，注意要无损伤、无腐烂、无锈斑、不干缩、未变色，顶端的“鹦哥头”越小越好。
如果藕发黑，有异味，则不宜食用。
将洗净的莲藕放入清水缸内保存，每星期换一次水，可使莲藕2个月仍能保持鲜脆。
搭配提示　　相宜的黄金搭配　　莲藕+莲子=补肺益气、除烦止血　　莲藕+糯米=补中益气、养血　　莲藕+百合=润肺止咳、清心安神莲藕+芹菜=消除疲劳　　食疗养生有妙招　　百合枇杷藕羹　　配方 鲜百合、枇杷、鲜藕各30克，淀粉适量，冰糖少许。
做法及用法 百合洗净撕片；枇杷去核去皮；鲜藕洗净切片。
上面3种食材同煮，将熟时加入淀粉和冰糖，调匀成羹即成。
亦可加入少许桂花。
功效 润肺滋阴，生津清热。
适用于肺癌手术后或放疗后的滋补。
酸梅藕　　配方 嫩藕500克，乌梅100克，白糖适量。
做法及用法 洗净后去皮，切成薄片，浸于冷开水中，另取乌梅去核，用水煮得浓缩汁半碗，趁热加入白糖，搅溶成稠状，把藕片从冷开水中捞起，拌入酸梅浓汁即可食用。
功效 此属凉拌吃法，有脆爽、清新特点，对便血、尿血等热病有很好疗效。
鲜藕姜汁　　配方 鲜藕500克，生姜50克。
做法及用法 将鲜藕及生姜均洗净，剁碎，以洁净纱布绞取汁液。
一日内分数次服完。
功效 可用于辅疗夏季胃肠型感冒及肠炎、发热、呕吐、腹痛、泄泻等症。
食疗养生有妙招　　美味食谱公开课　　翡翠莲藕　　材料 鲜藕300克，红椒150克，嫩蚕豆10粒，葱片、姜片各少许。
调料 盐、胡椒粉、香油各1小匙，味精半小匙，醋半大匙。
做法　　1.莲藕洗净，去皮，切成块，泡在水里；红椒去籽，切成菱形片；蚕豆用沸水氽烫一下。
2.锅置火上，倒入适量油，油烧至四成热，下入葱、姜片略煸炒，再放入莲藕块，炒至断生。
3.放入红椒片、蚕豆继续炒，待红椒变色时放盐、米醋、胡椒粉炒匀，再放入香油、味精继续炒匀即可。
……

编辑推荐

让食物成为您身边的健康使者。
海报：

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