

<<白菜妙用.食物妙用>>

图书基本信息

书名：<<白菜妙用.食物妙用>>

13位ISBN编号：9787509151372

10位ISBN编号：7509151376

出版时间：2011-9

出版时间：人民军医出版社

作者：王君，王惟恒 编著

页数：105

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>

## <<白菜妙用.食物妙用>>

### 内容概要

本书分上、下两篇，上篇介绍了20余种白菜的性味、功效及食养常识等；下篇介绍了多种疾病的白菜疗法，列举了数百种巧用白菜防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

<<白菜妙用.食物妙用>>

书籍目录

- 上篇 白菜妙用纵横谈
  - 历史悠久话白菜
    - 白菜美名从何来
    - 菜中之王美名传
    - 文人雅士颂白菘
    - 白菜历史绵长
    - 《白菜歌》中唱白菜
  - 四季不同美白菜
    - 春白菜
    - 小白菜
    - 夏白菜
  - 秋冬白菜
    - 各具特色的白菜品种
      - 玉田包尖白菜
      - 高桩型白菜
      - 常州“乌塌菜”
      - 彩色白菜
      - 观赏白菜(百财花王)
- .....
- 下篇 巧用白菜治百病

## <<白菜妙用.食物妙用>>

### 章节摘录

白菜除作为蔬菜供人们日常食用之外，还有很多药用价值。祖国医学认为，白菜性味甘平，有清热除烦、解渴利尿、通利肠胃的功效。经常吃白菜可防止维生素C缺乏症，即坏血病。民间还有用白菜治感冒的验方，其方法是用白菜干根加红糖、姜片、水煎服。或者，用白菜根3个，大葱根7个，煎水加红糖，趁热饮服，盖被出汗，感冒即愈。将大白菜洗净切碎煎浓汤，每晚睡前洗冻疮患处，连洗数日，对治疗冻疮有很好的疗效。白菜子则可解酒，对于酒醉不醒者，可用白菜子研末调“井华水”（即从水井中刚打上来的井水），服之即有效。

白菜含有的果胶，可以帮助人体排除多余的胆固醇。更重要的是白菜中还含有微量的钼，可抑制体内亚硝胺的生成、吸收，起到一定的防癌作用。白菜还能降低女性乳腺癌发生率。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发病率之所以比西方妇女低得多，其中原因之一是由于中国和日本女性常吃白菜的缘故。因为白菜含有的一些微量元素，能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。

.....

<<白菜妙用.食物妙用>>

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>