第一图书网, tushu007.com

<<蔬果寒热性味功效禁忌掌中查>>

图书基本信息

书名：<<蔬果寒热性味功效禁忌掌中查>>

13位ISBN编号：9787510116094

10位ISBN编号：7510116090

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

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

作者简介

郑育龙，国家一级营养师健康管理师，国际东方营养药膳学会常务理事，中国营养学会会员，青岛科学技术协会营养专家，百度学术委员会委员，新浪微博名人堂知名营养师，健康传播风尚人物。

<<蔬果寒热性味功效禁忌掌中查>>

书籍目录

第一章 蔬果知识知多少 蔬果的性味归经 蔬果的四性 蔬果的五味 蔬果的归经 蔬果的养生功效 蔬果维护健康 蔬果帮助排毒 蔬果提升气色 蔬果开胃消食 蔬果筑起抑癌的三道 防线 平常蔬果所含的营养成分 糖 膳食纤维 脂肪 蛋白质 其他 蔬果的颜色分类 蔬果的五种颜色 白色蔬果 红色蔬果 黑色蔬果 黄色蔬果 绿色蔬果 特殊颜色的蔬果 正确食用蔬果 蔬菜病 水果病 第二章蔬菜篇 大白菜 高钙的抗癌蔬菜 圆白菜 蔬菜之王 黄瓜 清热解毒的高手 西红柿 润肺生津又消食 冬瓜 爱美女士的最爱 茄子 微细血管的健康护卫 油菜 功效全面的大众食材 菜花 人体健康的小卫士 芹菜 补铁的高手 西蓝花 防癌抗癌的首选 天然维生素C最佳来源 丝瓜 清热凉血还美白 菠菜 身体发育的保障 莴笋 肠胃健康的卫道夫 苦瓜 清热解毒又消暑 茭白 脆嫩鲜美的蛋白质库 土豆 淀粉的优良提供者 胡萝卜 保护视力的首选食物 山药 药食两用的营养食物 南瓜 香甜可口又滋补 莲藕 来自池塘的补血止血药 洋葱 食物界的“ 降压良药 ” 韭菜 备受推崇的壮阳草 甘蓝 烹调多变的食材 黄豆芽 清热利湿的芽菜 绿豆芽 减肥又美容的芽菜 豇豆 可饭可菜的豆类 苋菜 大自然的礼物 芦笋 提升人体免疫力的蔬菜 西葫芦 减肥防癌的好食材 茼蒿 天然营养素的良好来源 空心菜 降脂减肥还能除口臭 白萝卜 消食化痰的“ 良药 ” 竹笋 解酒毒益气力的首选 百合 养心安神又润肺 四季豆 微量元素的集大成者 芋头 可以当作主食的蔬菜 香椿 来自枝头的美食 芥蓝 排毒抗癌 促消化 蒜薹 伤口愈合的好帮手 荸荠 抑菌良药 第三章 水果篇 苹果 水果中的“ 大夫 ” 水蜜桃 润肺止咳又解酒 香蕉 滋阴润肠又止咳 西瓜 消暑佳品 李子 清热生津的传统果品 猕猴桃 天然的维生素C库 菠萝 促进血液循环的水果 柠檬 兼具药效的水果124 荔枝 水果中的皇后 草莓 美白又瘦身的水果 葡萄 除烦止渴又补血的水晶 玛瑙 山竹 清热退火的亚热带水果 柚子 美味营养还驱虫 木瓜 美味丰胸的水果 火龙果 滋润肌肤的高手 石榴 生津止渴的水果 枇杷 润肺止咳的上上之选 芒果 益胃利尿的水果之王 哈密瓜 除烦安神又解渴 柿子 心血管健康的卫道夫 红枣 天然的维生素丸 山楂 健胃消食的首选食物 甜瓜 人体的能量库 金橘 延缓衰老的黄金果 柑橘 秋冬季的美味佳果 桑葚 养心安神又助消化 橙子 人体维生素的提供者 梨 香甜多汁的百果之宗 无花果 人类健康的守护神 椰子 功效全面的热带水果 杨梅 蜜饯的最佳原料 桂圆 补益心脾的健康水果 樱桃 天下百果第一枝 第四章 慢性病蔬果食疗 糖尿病 苦瓜酸菜软骨汤 心脏病 鸡片西蓝花 高血压 冬瓜鱼肉汤 脑卒中 豆腐三色蔬 慢性咽炎 萝卜西红柿汤 慢性支气管炎 三丝圆白菜卷 山药五宝汤 支气管哮喘 莲子百合鸡汤 肺结核 醋炒莲藕片 慢性肾炎 XO酱炒西芹干贝 慢性肝炎 黄瓜炒牛肉 肝硬化 茄汁冬瓜煲 脂肪肝 苹果虾仁 肾结石 菠萝咕噜肉 脑动脉粥样硬化 苦瓜西红柿虾汤 阿尔茨海默病 土豆西红柿煲鱼汤 第五章常见病蔬果食疗 口腔疾病 柠檬果菜汁 芋头烧西红柿 感冒 荸荠空心菜汤 咳嗽 甘蔗山药汁 百合炒芥蓝 发热 西瓜梅子汁 姜葱枣汤 消化不良 菠萝低热量蔬果汁 便秘 碧绿蔬果汁 腹泻 山药炖水鸭 肠胃炎 蜜桃西红柿酸奶汁 荷叶莲藕炒豆芽 月经异常 菠菜猪血汤 贫 血 竹笋炒肉 第六章 亚健康蔬果食疗 失眠 紫葡萄奶汁 香蕉百合银耳汤 耳鸣 姜枣桃仁汤 头痛 山药排骨汤 精神抑郁 鲜菇荸荠汤 健忘 花生薏米汤 食欲不振 鲫鱼白萝卜汤 疲劳无力 桂圆山药炖乌鸡 血压偏低 桂圆安神汁 红枣山药粥 腰酸背痛 双椒炒藕片 免疫力低下 豆豉西蓝花炒虾 第五章 蔬果美丽食疗 瘦身减肥 香梨苹果胡萝卜汁 冬瓜海带汤 提升气色 西红柿炒菜花 瘦腰 芹菜炒鱿鱼 排毒养颜 香蕉豆浆汁 苋菜豆腐羹 改善皮肤 草莓香瓜汁 亮眼明眸 胡萝卜炒芦笋 去痘 西红柿羹 乌发美发 海带绿豆汤

章节摘录

版权页： 插图： 蔬菜小知识 选购及保存要点 购买山药时，以表皮无伤痕，无异常斑点，颜色均匀、有光泽且形状完整、肉质干净无杂色者为佳。
处理及烹调窍门 山药黏液含有植物碱，在削皮时宜戴手套，防止黏夜直接接触到手，否则手会惑到刺痒。
削皮后的山药表面会产生红褐色的氧化现象，因此削完皮后可把山药浸入盐水中，避免氧化。
健康课堂 降低血糖：山药含有黏液蛋白，有降低血糖的作用，是糖尿病患者的食疗佳品。
促进内分泌，改善体质：山药中的薯蓣皂被称为是天然的“激素之母”。
它能促进内分泌激素的合成，改善体质。
禁忌 山药中的淀粉含量较高，大便干燥、便秘者最好少吃。
此外，山药是偏补的药，甘平且偏热，因此体质偏热、容易上火的人也要少吃。
食材妙用、妙招 山药是脾胃健康的守护神 如果平时感到有心腹虚胀或是不思饮食的情况，可将山药炒为末。
每次服用6克，每天服2次。
这对上述不适症状有很好的食疗作用。
脾胃虚弱的人还可以用山药、白术各50克，人参2克，研成末，加水和糊做成水丸，像黄豆一样大。
每次服用40～50丸，用米汤送下，这样可增强脾胃的消化吸收功能，改善脾胃虚弱所致日勺症状。
南瓜香甜可口又滋补 性味归经 性温，味甘，归脾、胃经 功效 补益中气、防癌抗癌、促进发育营养成分 果胶、钴、锌、β—胡萝卜素、甘露醇等 蔬菜小知识 选购及保存要点 选购南瓜时，相同体积的南瓜，宜选择较重且呈深绿色的，这样的南瓜比较好吃。
贮藏南瓜宜置于阴凉通风处，这样可保存1个月以上。
处理及烹调窍门 南瓜可以切薄片炒着吃，也可以切块炖着吃，还可以与其他蔬菜一起做菜，如南瓜和山药同食具有提神补气、强肾健脾的功效。
健康课堂 促进生长发育：南瓜中含有丰富的锌，锌能参与人体内核酸、蛋白质的合成，是肾上腺皮质激素的固有成分，人体生长发育的重要物质。
消除致癌物质：南瓜中含有大量β—胡萝卜素，可以预防多种癌症。
禁忌 吃南瓜前，如发现表皮有溃烂或切开后有酒精味，则不可食用；不宜切碎弃汁做馅用。
因为切碎弃汁做馅会损失大量水溶性维生素，营养价值降低。

编辑推荐

《蔬果寒热性味功效禁忌掌中查》由中国人口出版社出版。

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