

<<蔬菜-常用蔬菜养生食疗大全>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜-常用蔬菜养生食疗大全>>

13位ISBN编号：9787538147223

10位ISBN编号：7538147225

出版时间：2006-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：冠伦文化

页数：87

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>

## <<蔬菜-常用蔬菜养生食疗大全>>

### 内容概要

“蔬菜是家庭的必备良药”，喝一杯热热的姜母茶驱除一身寒气；女孩子月经过后，妈妈总会炒一盘九层塔炒蛋让她补补身子；盛夏火气大，不妨喝一碗清热退火的苦瓜汤……，凡此种种足以证明蔬菜是医食同源的重要材料。

《品味健康生活·常用蔬菜养生食疗大全：蔬菜》是常用蔬菜养生食疗大全，介绍了各类蔬菜的食疗效果、选购与烹饪方法、注意事项、食疗小偏方以及养生小知识等。

是家庭必备宝典。

认识蔬菜的营养，吃出健康的人生。

常用蔬菜养生食疗大全，详细介绍54种常用蔬菜的食疗效果，介绍各种蔬菜的养生小偏方，介绍食材简单又容易烹调的养生食谱，介绍如何去除蔬菜上的农药残留……疾病治疗靠医师，养生保健靠自己！

<<蔬菜-常用蔬菜养生食疗大全>>

书籍目录

04 大白菜06 黄瓜08 山药10 木耳12 牛蒡14 冬瓜16 玉米18 地瓜20 西芹22 豌豆荚23 空心菜24 蚕豆25 小白菜26 油菜28 芥菜30 芹菜32 金针34 西兰花36 南瓜38 洋葱40 胡萝卜42 苦瓜44 韭菜46 甜椒47 红凤菜48 葫芦瓜49 地瓜叶50 黄豆芽51 苜蓿芽52 香菇54 茼蒿55 莲藕56 茄子57 金针菇58 茭白笋60 海带62 圆白菜64 豇豆66 土豆68 西红柿70 苋菜72 丝瓜74 洋菇75 竹笋76 菠菜78 菱角80 银耳82 芦笋84 萝卜86 香辛菜

## <<蔬菜-常用蔬菜养生食疗大全>>

### 章节摘录

书摘食疗效果 姜可以作为健胃剂与发汗剂，内服具有驱寒、杀菌、提神的作用，外用具有消炎止痛、预防化脓的功效。

姜对于感冒的诸种症状有各种疗效，如喝热姜汤可以使全身温暖，促进新陈代谢，进而达到退烧的疗效，咳嗽喉咙痛时，喝一杯热热的蜂蜜姜汤可使症状缓解。

由于姜具有保暖与消炎作用，所以也常作为外用药，如把姜、蒜剁碎加面粉拌匀，敷在患处，可改善肩膀酸痛、神经痛等症状。

注意事项 姜具有强烈的刺激性，所以患有痔疮、充血性眼睛疾病的人，以及容易长脓包的人不宜多吃姜，否则易使症状恶化。

食疗小偏方 受风寒引起头痛 老姜3片加紫苏叶3片和1根葱白，加2碗水煎服，可改善头痛。

恶心欲呕 姜磨成泥，用纱布包起，挤1大匙姜汁，用1杯冷开水冲服。

全身倦怠虚脱 姜和蒜磨成泥各取半大匙，加热开水冲服饮用，对食欲不振、感冒、下痢等症也有效。

食物中毒 因食物中毒而呕吐后仍然感到恶心时，5克姜片和5克半夏，加2碗半的水煎煮至半量，每日分3次服用。

感冒咳嗽 取1大匙姜汁，冲热开水，再加少许蜂蜜服用，可以改善感冒引起的鼻塞、咳嗽、头痛等症，并可止咳化痰。

改善打喷嚏 脸盆装入七八分满的温水，加入五六滴姜汁，把鼻子埋入水中，用鼻子吸入，由口中排出，大约五六次，可改善打喷嚏的症状。

改善妊娠的恶心症状把1片姜片放在火上稍微烤一下，含在口中，可以改善妊娠的恶心症状。

P86插图

## <<蔬菜-常用蔬菜养生食疗大全>>

### 编辑推荐

认识蔬菜的营养，吃出健康的人生。

常用蔬菜养生食疗大全，详细介绍54种常用蔬菜的食疗效果，介绍各种蔬菜的养生小偏方，介绍食材简单又容易烹调的养生食谱，介绍如何去除蔬菜上的农药残留.....疾病治疗靠医师，养生保健靠自己！

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>