第一图书网, tushu007.com

<<巧用生姜>>

图书基本信息

书名：<<巧用生姜>>

13位ISBN编号：9787538167108

10位ISBN编号：7538167102

出版时间：2010-12

出版时间：辽宁科技

作者：名师文化生活编委会

页数：159

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

前言

随着现代人的生活水平越来越高，身体健康已成为众人关注的主要问题，人们越来越注重生活质量，保健意识也逐渐增强，都期望能用以食代药的方法来防治疾病，强身保健。
老百姓尤其青睐取材方便、操作简单、疗效显著、无副作用的食物疗法。
姜是千家万户常用的必备之物，是我们日常饮食中较常用的调味品，在菜肴中能增香提味、去腥化腻，可增进人的食欲。
但生姜的作用不仅仅局限于饮食烹调，还可应用在防病治病及强身健体上。
《巧用生姜》内容丰富，不仅介绍了生姜的来源、品种、分类、贮存方法、营养和药用价值，还列举了很多日常生活巧用生姜的小知识。
除此之外，编者还精心挑选了许多生姜治病疗方，经济实用、简便易行，涉及到内科、外科、妇产科、男科、儿科、五官科、皮肤科以及传染性疾病范围的多种常见病。
生姜的治病良方经济实用、简便易行，方便大多数读者对症选用，防病治病，可根据具体状况，请教专业人士正确选用所需的疗方。
尽管生姜的应用价值很高，但在治病方面还是存在一定的局限性，因此，本书仅供读者参考阅读，有紧急情况时应尽快去医院治疗。
在编写过程中，曾得到多位专家的指导并提出了宝贵的建议，在此表示诚挚的谢意。
因编者水平有限，编写时间仓促和编撰水平有限，疏漏之处在所难免，恳请广大读者指正，不胜感激。

编者　　于广州

第一图书网, tushu007.com

内容概要

姜是千家万户常用的必备之物，是我们日常饮食中较常用的调味品，在菜肴中能增香提味、去腥化腻，可增进人的食欲。
但生姜的作用不仅仅局限于饮食烹调，还可应用在防病治病及强身健体上。
本书主要介绍生姜的基本知识，生姜在生活的妙用（日常用生姜的常识和窍门），生姜巧用治百病以及生姜养生保健食疗方等，给读者传递健康的生活方式。

<<巧用生姜>>

书籍目录

第一章 谈古论今话生姜 一、生姜的简介和传说　初识生姜　姜的古老传说 二、历代有关生姜之说　古典文献对姜的记载　古人对姜的论述 三、姜的分类　按姜的原色分类　按姜的生长分类　按姜的品种分类 四、姜的营养和药用价值　生姜的主要作用　姜的营养成分表第二章 日常生活用姜常识 一、姜的选购和保存方法　姜的选购方法　姜的保存方法 二、姜的使用禁忌 三、姜在烹调中的妙用　姜在烹调中的主要用途　如何巧妙使用姜入菜 四、姜在生活中的妙用　日常生活巧用姜　利用生姜美容　夏天适合吃生姜 五、姜在医疗中的妙用第三章 姜的治病良方 一、内科疾病　感冒　发热　咳嗽　支气管炎　哮喘　肺病　腹痛　胃痛　呕吐　呃逆　腹泻　头痛　风湿性关节炎　水肿　臌胀　肝硬化腹水　伤食 二、外科疾病　疖　疔疮　外痈　丹毒　恶疮　肩周炎　蛇虫咬伤　骨折及其他骨病　胆道蛔虫病　跌打损伤　金疮　腰痛　冻疮　冻僵 三、妇产科疾病　痛经　崩漏　月经失调　闭经　带下　妊娠呕吐　妊娠水肿　妊娠腹痛　产后缺乳　产后恶露不绝　产后血晕　产后痉证　产后腹痛 四、男科疾病　阳痿　疝气　缩阴　夹阴伤寒 五、儿科疾病　小儿感冒　小儿腹泻　小儿呕吐　小儿咳嗽　小儿腹痛　小儿消化不良　小儿水肿　小儿疝气　小儿遗尿　小儿胆道蛔虫病　小儿哮喘　百日咳　小儿积滞　小儿泄泻 六、五官科疾病　牙痛　口疮　虚火喉痹　喉瘖　梅核气 七、皮肤科疾病　荨麻疹　白癣　癞风　眉落　牛皮癣　鹅掌风　汗斑　腋臭　白癜风 八、传染性疾病　流行性感冒　霍乱　痢疾　疟疾　黄疸　横痃第四章 姜的健康菜谱　双冬板栗　凉拌青鱼丝　鱼香豇豆　麻婆豆腐　剁椒蒸豆干　豆角炒腊肉　湘味红烧肉　苦瓜炒腊肉　泡山椒爆炒牛柳　莴笋腊肉　牙签牛肉　笋香鸭脯　松仁鸽肉　香焖鸭肝　红烧牛肉面　川味糯米饭　辣椒蟹　梅菜蒸鱼尾　腿丝蒸鲈鱼　豆瓣鲤鱼　豆豉鱼　四季豆炒竹笋　西红柿茄片　西红柿炒猪肝　瓜皮芹菜炒鳝片　油爆肝尖　蚝油蒸甲鱼　枸杞蒸鲫鱼　鲫鱼炖花菜　葱烧猪蹄　鲫鱼蒸蛋　豆酱烧冬瓜　烧拌小辣椒　红烧带鱼　烧虎皮豆腐　红烧草鱼尾　凉拌鸡杂　凉拌蚬仔　萝卜文蛤汤　荷叶煮白萝卜　田七红花煮鸽蛋　煮南瓜　多味茄子卷　陈皮焖鳝段　豉椒田鸡　扁豆薏米炖鸡脚　爆炒鸡冠　扁豆烧鱼

章节摘录

版权页：插图：嫩姜辣味小，老姜辣味大。
凡是用作菜肴或腌渍应以嫩姜为宜；如果作调味或药用就适宜选择老姜。
霉变的生姜含有毒性物质，有致癌作用，会导致肝细胞病变，因此不宜食用，更不能药用。
选购生姜的时候，一定要看清生姜是否被硫磺熏烤过。
被硫磺“ 美容 ”过的生姜外表微黄，看起来非常白嫩，有的皮已经脱落掉。
因工业用的硫磺含有铅、硫、砷等有害物质，在熏制过程中会吸附在生姜中，人食用后会对呼吸道产生危害，严重的甚至会直接侵害到肝脏、肾脏，影响健康。
姜的保存方法生活中如何简易保存鲜姜鲜姜的保存方法有多种，主要可归纳为以下几点：(1)买回鲜姜后洗净晾干，然后放入食盐中，可使生姜保鲜较长时间而不会变质。
(2)鲜姜洗净，甩去表面水分，然后将细盐涂于姜的表面，放在一个不封口的小塑料袋内。
如此鲜姜可保存10天左右不干不烂。
(3)将生姜浸泡在盐水中1个小时，然后取出晾干或者晒干，再放进冰箱，这样可以长期保鲜。
(4)把鲜姜洗净晾干，切成薄片，装入已洗)争、干燥的大口瓶中，再倒入适量白酒，酒量以能把姜片全部淹没为宜，然后把瓶口盖严。
食用时注意用专用筷取出，可长时间保存不坏。
(5)选择外皮无损伤、茎肥厚的大块姜，而生有小芽的应掰掉。
把姜埋入潮而不湿的细沙土或黄土中。
冬季要防冻，可放在较暖、干燥、通风处，也可埋在花盆或脸盆中。
(6)保存生姜最简单的一种方法就是将生姜买回后冷冻起来，也能保存很久。
但不方便的是每次要拿出来解冻，时间可能较长，因此可以先切成厚一点的姜片再冷)东，这样每次拿出几片就够用了。
生姜保鲜贮藏法生姜喜温暖湿润的环境，适宜贮藏温度为15°C，而10°C以下就会受到破坏，回温后易腐烂。
温度过高，姜腐病等病害蔓延，腐烂更为严重。
生姜贮藏的适宜湿度比较高，为90%～95%。
湿度过低，姜块失水萎蔫，会降低食用品质。
生姜保鲜的贮藏方法如下：(1)堆藏法。
即封闭堆藏。
对生姜进行严格挑选，留下质量较好的散姜堆在仓库中，用草包草帘遮盖好，备贮。
然后在仓库的朝南方向垒砌砖墙，隔出一个小仓库，并在砖墙上涂上泥堵塞砖缝，防冷风吹入。
将姜堆放在砖墙内，姜堆高2米左右，堆内均匀地放入若干用芦苇扎成的通气筒到顶部以利通风。
堆藏时，墙角不留空隙，中间可略松些。
堆放后立即用泥或草包封闭顶部，堆藏库不宜过大，库温一般控制在18°C～20°C，当气温下降时，可增加覆盖物保温：如气温过高，可减少覆盖物以散热降温。

编辑推荐

《名师图书·巧用生姜:八百多个生姜防病治病的良方》：这是一味最能祛病强身的食材这是一味最常见的食材这是一味适合全家人的食材民间流传着“早吃生姜赛人参”、“上床萝卜下床姜，不用医生开药方”等说法。
生姜是重要的药食兼用蔬菜，具有祛风发汗、温中散寒等作用，常用于治疗伤风感冒、恶心、呕吐和痛经等症。
四十八道生姜保健食谱近百种巧用生姜的生活小常识

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