第一图书网, tushu007.com

<<绿豆的养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<绿豆的养生智慧>>

13位ISBN编号：9787538449242

10位ISBN编号：7538449248

出版时间：2010-11

出版时间：吉林科技

作者：金彪 编

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

<<绿豆的养生智慧>>

内容概要

绿豆因其营养丰富，可作豆粥、豆饭、点心，或发芽作菜，素有“食中佳品，济世长谷”之称。
《本草纲目》云：“绿豆，消肿治痘之功虽同于赤豆，而压热解毒之力过之。
且盎气，厚肠胃，通经脉，无久服枯人之忌。
外科治痈疽，有内托护心散，极言其效。
”并可“解金石、砒霜、草木一切诸毒”。
《本草求真》曰：“绿豆味甘性寒，据书备极称善，有言能厚肠胃，润皮肤，和五脏及兹脾胃，按此虽用参、芪、归、求，不是过也。
第所言能厚，能闰，能和，能滋者，缘因毒邪内炽，凡脏腑经络皮肤脾胃，无一不受毒扰，服此性善解毒，故凡一切无不用此奏效。
”　绿豆是夏令饮食中的上品，更高的价值是它的药用。
盛夏酷暑，人们喝些绿豆粥，甘凉可口，防暑消热。
若用绿豆、赤小豆、黑豆煎汤，既可治疗暑天小儿消化不良，又可治疗小儿皮肤病及麻疹。
常食绿豆，对高血压、动脉硬化、糖尿病、肾炎有较好的辅助治疗作用。
此外，绿豆还可以作为外用药，嚼烂后外敷治疗疮疖和皮肤湿疹。
如果得了痤疮，可以把绿豆研成细末，煮成糊状，在就寝前洗净患部，涂抹在患处。

作者简介

金彪，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，吉林省烹饪名师，中国食文化研究会会员，法国蓝带美食协会会员，吉林省烹饪协会副秘书长。
多次在全国烹饪大赛中荣获各类奖项，曾在《中国烹饪》《中国食品》《餐饮世界》《东方美食》等知名的品牌杂志及全国各

<<绿豆的养生智慧>>

书籍目录

了解和认识绿豆的食疗保健功效 绿豆营养食疗功效 绿豆的营养成分 绿豆的营养价值 绿豆食疗古籍有载 绿豆有抗菌抑菌的作用 绿豆有抗肿瘤的作用 绿豆有解毒的作用 绿豆有降血脂的作用 绿豆能预防某些癌症 绿豆有辅助治疗肥胖和糖尿病的作用 绿豆有增进食欲的作用 绿豆对烧伤有治疗作用 绿豆有抗衰老功能 绿豆有保护肝脏的作用 绿豆有清热解暑的功效 绿豆有美容肌肤的作用 绿豆有预防夏季室内辐射的功效 ……Part 1 排毒饮品Part 2 养颜靓汤Part 3 养生香粥Part 4 滋补美食

<<绿豆的养生智慧>>

编辑推荐

《绿豆的养生智慧》分为两个部分：第一部分让读者了解绿豆食疗养生确有奇效，知道绿豆如何搭配最滋补，通晓绿豆科学烹调方法，走出绿豆的食疗误区；第二部分收录了绿豆养生保健方130个，包括排毒饮品、养颜靓汤、养生香粥和滋补美食四类。
每种食疗方配以详细的分解步骤图和简洁的文字作以介绍，并且附加大厨提示和营养专家建议，帮助读者快速掌握、少走弯路。
如果能够按照专家的提示，因人制宜地选择绿豆的食疗法，定会使女人更靓丽、男人更强壮、儿童更聪明、老年人更长寿。

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