

<<蔬菜的妙用与忌口>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜的妙用与忌口>>

13位ISBN编号：9787539010205

10位ISBN编号：7539010207

出版时间：1996-05

出版时间：江西科学技术出版社

作者：杨日东

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>

<<蔬菜的妙用与忌口>>

内容概要

古人说“三天不吃青，眼睛冒金星”。

那么，吃蔬菜对人体到底有哪些好处呢？

怎么吃才更合理呢？

中医有“药食同源”的说法，蔬菜各有各的功效，你会选择吗？

西医有“营养第一”的说法，蔬菜各有各的食疗的作用，你知道么？

本书将给一个正确的答案。

全书突出保健提示，穿插文化欣赏，吃出健康，吃出文化，吃出品味，同时直击蔬菜食疗的误区禁忌，破译蔬菜里的健康密码。

本书能为你的生活增添一些乐趣，为你的餐桌添一些颜色，为你的健康添一个砝码。

本书注重科学性、知识性、实用性和趣味性，把蔬菜的属性、食用方法和防病治病经验溶为一体，客观地评价了蔬菜的营养价值、药用价值及忌口常识。

<<蔬菜的妙用与忌口>>

书籍目录

目录

第一章 概述

蔬菜的分类及营养成分

蔬菜的营养价值

蔬菜的合理烹调方法

蔬菜中营养素的保存方法

第二章 蔬菜的特性与妙用

“当家菜” 白菜

油菜

清热催乳话茭白

止血养血说菠菜

温中利气说芥菜

润肠通便空心菜

“长寿菜” 苋菜

温中行气话韭菜

降压降脂用芹菜

开胃利湿大头菜

止血利水话荠菜

开胃化痰说茼蒿

民间良药马齿苋

止喘利湿说苜蓿

冬春时节话大蒜

葱和洋葱

散寒止吐话生姜

味中之珍 辣椒

发汗消食话茺荜

“碱性”蔬菜 芦笋

补虚益精话枸杞

益肺固精话山药

散瘀止血话莲藕

益肾养心话莲子

健胃消食胡萝卜

生津化痰话萝卜

“第二面包” 土豆

补中益气话番薯

宽肠散结话芋头

清热生津话马蹄

美容佳品说黄瓜

清热祛暑话苦瓜

“减肥瓜” 冬瓜

凉血解毒说丝瓜

“饭瓜” 南瓜

利水通淋葫芦瓜

清热凉血话茄子

健胃生津西红柿

<<蔬菜的妙用与忌口>>

“岭南果王” 番木瓜
岭南果菜 菠萝
益气通乳的菠萝蜜
“植物肉” 黄豆
消暑利水话绿豆
佳蔬良药说豆芽
豆腐与腐竹
温中下气话刀豆
偏中之扁 扁豆
健脾利湿话蚕豆
和中益气话豌豆
干菜之王 黄花菜
化痰利尿话竹笋
和胃活血的黑木耳
滋阴润肺话银耳
稀贵山珍 地耳
补气活血话香菇
健胃补脾说蘑菇
润肺止咳话慈菇
补碘佳品 海带
化痰软坚话紫菜
第三章 蔬菜疗病方剂荟萃
内科疾病
咳嗽
感冒、流感
支气管炎
哮喘
百日咳
肺结核
矽肺
肺脓肿
感染性肺炎
咯血
胸、胁痛
腹痛
腹泻
腹胀、消化不良
呕吐
呃逆
急性胃肠炎
胃痛
胃、十二指肠溃疡
呕血
便秘
心悸、心肌病、冠心病
高血压、高脂血症
猩红热、麻疹

<<蔬菜的妙用与忌口>>

流行性乙型脑炎、流行性腮腺炎
疟疾
伤寒、副伤寒、痢疾
病毒性肝炎、黄疸
肝硬化、腹水
水肿
寄生虫病
风湿性关节炎、类风湿性关节炎
头痛、偏头痛
眩晕、中风、癫痫
失眠、健忘、嗜眠
盗汗、自汗、多汗
肾炎、膀胱炎
糖尿病、甲状腺肿大
贫血
中暑
中毒
外科疾病
疮、疖、疔、痈
急性乳腺炎
胆囊炎、胆石症
泌尿系结石
痔疮
烧伤、跌打损伤、腰腿痛
破伤风、动物咬伤
儿科疾病
新生儿脐炎、新生儿黄疸
惊风、鹅口疮、湿疹、吐乳、腹泻
小儿疳积
小儿佝偻病、水痘
小儿麻痹症
小儿遗尿症、夏季热、痄子、流涎
妇产科疾病
月经失调
痛经、闭经、倒经
妊娠剧吐、水肿、高血压
妊娠腹泻、妊娠便秘
流产
产后出血、血晕、恶露
产后缺乳及产后气喘、头痛、腹痛
不孕症、避孕
带下病、功能性子宫出血
皮肤科病症
疔、疣、手足皲裂、皮肤瘙痒
足癣、疥疮、酒糟鼻
荨麻疹、湿疹、带状疱疹
丹毒、白癜风、牛皮癣、接触性皮炎

<<蔬菜的妙用与忌口>>

冻疮、痱子、腋臭

脱发、白发

皮肤美容保健

眼科病症

麦粒肿、沙眼、迎风流泪

结膜炎、溃疡性角膜炎、电光性眼炎

虹膜睫状体炎、原发性青光、白内障

夜盲症、视力减退、眼外伤

耳鼻咽喉科病症

美尼尔氏病、耳鸣、虫入耳

中耳炎、鼻疖、鼻炎、鼻出血

急性扁桃体炎、咽喉炎、声音嘶哑

口腔科病症

牙痛

牙周病

口疮、口臭

肿瘤病症

肺癌、鼻咽癌

胃癌、肠癌、肝癌、食管癌

各种肿瘤通用方

<<蔬菜的妙用与忌口>>

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>