

<<中国地道食材>>

图书基本信息

书名：<<中国地道食材>>

13位ISBN编号：9787543062528

10位ISBN编号：7543062526

出版时间：2011-10

出版时间：武汉

作者：王丽

页数：235

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>

<<中国地道食材>>

内容概要

蔬菜，餐桌上必不可少的一味元素。

随着人们对养生的重视，其身价也如芝麻开花般节节高升，蔬菜的“内涵”更是成为了人们关注的焦点：哪种蔬菜能防癌抗癌？

哪种蔬菜能养胃？

每种蔬菜分别含有哪些营养？

哪种蔬菜不能经常吃？

某种蔬菜的产地在哪？

某种蔬菜怎样烹制最有营养？

如何买到新鲜的蔬菜？

这些让我们困惑了许久的问题，在这《中国地道食材：蔬菜分步详解图录大全》中都可以找到答案。

帮助读者走出饮食搭配的误区；教您根据自己和家人的体质，合理选择饮食；学会挑选优质的食材。

可以说，《中国地道食材：蔬菜分步详解图录大全》是您居家生活中必不可少的伙伴。

<<中国地道食材>>

作者简介

李健：中、日、澳、新、美、加、韩等6国共19位生态健康领域、医学领域、生物领域专家参与内容贡献制作。

主编李健医师出生于传统中医世家，从小受到的感染和熏陶，具备颇为丰富的中医药知识。

南京医学院中西医结合专业毕业后，致力于中医保健和食疗养生的研究已有多年。

王丽，从事营养研究多年，有独到的菜品营养见解。

她的观点集大家之所长，实用性强，从日常之细微处帮助人们彻底改变对食用品的认识，选择真正适合自己体质的菜品食用，能够做到安全与健康并重。

<<中国地道食材>>

书籍目录

《中国地道食材——蔬菜分步详解图录大全》目录：目录 前言 阅读导航 一味药——蔬菜的药用价值 四性五味——蔬菜的营养分析 同色同效——解开蔬菜的颜色密码 风靡全球的五行蔬菜汤 第一章根菜类蔬菜 白萝卜清肺热，利肝脏 青萝卜消积去痰，利尿止泻 心里美萝卜增食欲，助消化 胡萝卜健脾和胃，补肝明目 红萝卜抗痛风，抗病毒 樱桃萝卜促进肠胃蠕动，助于脂肪燃烧 苜蓿养胃利水，清热消肿 根甜菜疏风散热，凉血明目 牛蒡增强免疫，清理血液垃圾 榨菜补气提神，除烦解渴 勾起食欲的法宝 巧做根菜类小咸菜 第二章白菜类、甘蓝类和叶用芥菜类蔬菜 白菜类蔬菜 大白菜菜中之王 小白菜提供营养，强身健体，保持血管弹性 娃娃菜清热解毒，利尿通便 油菜活血化淤，解毒消肿，宽肠通便，强身健体 甘蓝类蔬菜 紫甘蓝与卷心菜补骨髓，润脏腑，益心力，壮筋骨 西兰花与菜花清热解毒，利尿通便，抗癌解酒 芥蓝消热解乏，清心明目 芥菜明目利膈，宽肠通便，宣肺豁痰，温中利气 雪里红解毒消肿，减肥消食，温中利气，明目利膈 抗癌效果最好的20种蔬菜 第三章绿叶菜类蔬菜 生菜清热安神，清肝利胆，养胃解毒 芹菜平肝降压，利尿消肿，防癌抗癌，养血补虚 紫苏清热解毒 菠菜清降血压，降血糖 茼蒿清血养心，清痰润肺，美化肌肤，降压防癌 苋菜明目利咽，凉血止血 油麦菜清燥润肺，化痰止咳 茴香温肝暖胃，散寒催乳 空心菜解毒利尿，清热凉血 香菜开胃消郁，止痛解毒 苦苣解毒消肿，凉血化淤 臭菜助消化，去油腻 荠菜明目止血，利尿消炎 绿叶菜的四季贮藏法 第四章多年生蔬菜和薯芋类蔬菜 竹笋清热化痰，益气和胃 莴笋消积下气，清热利尿 芦笋调节机体代谢，提高身体免疫力 鞭笋清热化痰，利尿消肿 黄花菜养血平肝，利尿消肿 百合养阴清热，滋补精血 香椿叶保肝利肺，补血舒筋 枸杞补虚益精，明目清热 芋头整肠通便，补中益气 山药健脾补肺，益胃补肾 马铃薯和胃健中，解毒消肿 红薯营养最均衡的保健食品 姜解毒除臭，温中止呕 薯芋类蔬菜最营养吃法 第五章瓜类蔬菜 南瓜特效保健蔬菜 西葫芦清热利尿，润肺止咳 黄瓜利水消肿，清火解毒 丝瓜解毒通便，祛风化痰 冬瓜祛湿解暑，利水消痰 节瓜清热解暑，利尿消肿 苦瓜排毒降脂，清火益气 瓠瓜除烦解渴，清热解毒 佛手瓜清肺热，利肝脏 蛇瓜降压滑肠，润肺化痰 茄瓜补肾美容，调经活血 瓜类蔬菜干的制法 第六章豆类蔬菜和芽苗类蔬菜 豇豆健脾开胃，利尿除湿 毛豆润燥消水，清热解毒 豌豆抗菌消炎，清肠通便 蚕豆益胃消肿，止血解毒 红豆解毒排脓，健脾止泻 黑豆温肺去燥，补血安神 扁豆健胃益脾，化湿消暑 绿豆芽清热消暑，解毒利尿 黄豆芽清热明目，补气养血 豆苗去火清热，止泻利尿 发出豆芽有妙招 第七章食用菌类蔬菜 香菇降血压，降血脂 口蘑宣肺解表，益气安神 平菇追风散寒，舒筋活络 金针菇抗癌护肝，降胆固醇 鸡腿菇清神益智，益脾胃，助消化，增加食欲 竹荪减肥消炎，降压止咳 滑子蘑增强食欲，益气补脾 木耳化解结石，养胃止痢 茶树菇益气开胃，健脾止泻 银耳强身健体，防癌抗癌 猴头菇健胃，补虚，抗癌，益肾精 杏鲍菇增加免疫力，抗癌助消化 蟹味菇防癌抗癌，延长寿命 牛肝菌养血和中，补虚提神 鸡枞菌延缓衰老，防止便秘 羊肚菌补肾壮阳，健脑提神 地耳明目利肠，祛痰解毒 怎样挑选优质的菌类？

第八章葱蒜类蔬菜 洋葱杀菌降压，利尿消脂 大蒜提神醒脑，抗癌防老 葱通阳活血，驱虫解毒，发汗解表 韭菜壮阳延寿，固精健胃 蒜苔护肝防癌，消脂杀菌 蒜黄降血脂，抗衰老 韭黄止汗提神，补肾固精 青蒜保护心脑血管，预防血栓形成 韭苔活血益肝，温中降逆 葱蒜类蔬菜的室内栽培 第九章水生蔬菜、茄果类蔬菜和野生蔬菜 藕消渴散淤，生肌降压 慈姑生津润肺，补中益气 茭白清热解毒，除烦通便 海带消痰软坚，泄热利水 水芹清热解毒，宣肺利湿 紫菜化痰软坚，补肾养心 荸荠消渴痹热，温中益气 莼菜清热利水，消肿解毒 蕨菜清热解毒，止血降压 桔梗化痰止咳，宣肺排脓 蒲公英清热解毒，消肿散结 小根蒜理气宽胸，通阳散结 苜蓿菜清热解毒，补虚止咳 马齿苋清热利湿，解毒消肿 西红柿健胃消食，凉血平肝 茄子散血止痛，解毒消肿 辣椒温中散寒，健胃消食 青椒温中散寒，健胃消食 野生蔬菜新吃法 《中国地道食材——水果分步详解图录大全》目录：目录 前言 阅读导航 水果营养面对面 约会安眠，水果做红娘 围观增强免疫力的水果 给自己美丽，盘点天然保养水果 水果排毒，健康零负担 抗辐射水果大特写 低热量水果，享“瘦”轻盈 抗氧化、抗衰老水果的红毯秀 第一章仁果类水果 苹果一日一苹果，医生远离我 梨润肺止咳疗效好 海棠果生津止渴，助消化 山楂最能健胃消食 枇杷健脾利水的“黄金丸” 水果瘦身：仁果类水果独特的减肥功效 第二章核果类水果 40—水蜜桃补益气血的“天下第一果” 蟠桃驰名海外的“仙果” 油桃兼具苹果和梨子风味的无毛桃子 李子生津润喉的好帮手 杏酸甜适口的癌症防火墙 梅子防治心血管疾病的酸果 杨梅天然的绿色保健食品 橄榄富含钙质的

<<中国地道食材>>

骨骼发育专家 樱桃调养气色防贫血 大枣补血养颜不显老 椰枣阿拉伯人的沙漠面包 冬枣营养价值为百果之冠 沙枣健脾止泻，用于消化不良 余甘果先苦后甜，越吃越少年 水果溯源：核果类水果的悠久历史 第三章浆果类水果 葡萄熬夜族的活力源泉 香蕉抵抗辐射，消除疲劳的“快乐水果” 芭蕉清甜爽口，开胃助消食 黑莓营养丰富 的新兴小果 八月札疏肝理气，活血止痛 石榴软化血管降血脂 猕猴桃“维C之王”，令皮肤光滑透白 草莓抗氧化，防早衰的最佳果品 树莓补肾壮阳，促进荷尔蒙分泌 黄皮生津止渴，顺气镇咳，促进消化，强心 桑葚养心益智的皇家御用补品 木瓜丰胸抗肿瘤的“百益果王” 人心果清心润肺，辅助治疗血管硬化 柿子润肺生津解宿醉 荔枝美容祛斑又补脑 枸杞药食两用的进补佳品 灯笼果酸味纯正的开胃果品 酸浆大红灯笼高高挂 无花果健胃整肠，清热止咳 杨桃疏茶余酒后最适宜 火龙果具有美容保健双重功效 蓝莓人类五大健康食品之一 番茄神奇的菜中之果 水果时空之旅：浆果类水果的传奇 第四章坚果类水果 龙眼益气补血，增强记忆力 核桃脑力劳动者的健脑佳品 榧子香气特殊，诱人食欲，能杀虫助消化 板栗可做粮食的“长寿干果” 榛子营养全面的“坚果之王” 松子强健筋骨，润泽五脏，有益于老年人身体健康 腰果果实可榨油，树叶、树根能入药 开心果心脏的“保镖” 杏仁宣肺止咳抗肿瘤 夏威夷果有独特奶香的“干果皇后” 鲍鱼果高热量的健脑干果 葵花子保护心血管健康的小零食 莲子补肾固精的食疗佳品 巴旦木开窍安神的健身滋补品 芡实葆活力、防早衰的良物 银杏敛肺定咳喘的皇家贡品 花生可预防高血压和老年痴呆症 南瓜子补脾益气，有驱虫之功 西瓜子清肺润肠的休闲食品 芝麻八谷之中，惟此为良 水果养生：常食坚果类水果，可预防心脑血管疾病 第五章柑橘类水果 橘子天然的抗氧化剂 金橘果皮果肉皆可食用 橙子补充能量，美容养颜的疗疾佳果 枳破气消积，化痰除痞 芦柑理气健胃、消除疲劳，促进食欲、降低胆固醇 柚子易于保存的天然水果 罐头葡萄柚降压、解毒，助消化，降低胆固醇 柠檬最有药用价值的“神秘药果” 佛手果中之仙品，世上之奇卉 水果甄别：怎样区分各种柑橘类水果 第六章热带及亚热带水果 菠萝增进食欲助消化 芒果养颜明目的百搭水果 榴莲热带果王，又臭又香又好吃 山竹雪白嫩软、清甜甘香的“果中皇后” 椰子汁液清甜，解渴祛暑 莲雾可治疗多种疾病的佳果 菠萝蜜补中益气“齿留香” 番石榴东南亚最畅销的水果之一 人参果抗衰老，降压降血糖 槟榔历代医家治病的药果 番荔枝养颜美容、补充体力、清洁血液、强健骨骼 刺梨滋补健身，营养珍果 百香果营养丰富的“果汁之王” 鳄梨一个鳄梨相当于三个鸡蛋 红毛丹润肤养颜、清热解毒、增强人体免疫力 水果之约：台湾特色水果一览 第七章瓜果类水果 哈密瓜沙漠里的“瓜中之王” 香瓜消暑热，解烦渴，甜于诸瓜 白兰瓜清暑解热、解渴利尿、开胃健脾 西瓜富有营养，纯净安全的“瓜中之王” 水果考：瓜类水果分布地图 第八章其他水果 甘蔗清润、甘凉滋养的食疗佳品 荸荠地下雪梨，江南人参 菱角通乳利尿，止消渴 罗汉果清热解暑、化痰止咳、凉血舒骨、生津止渴 金樱子补肾固精，利尿止泻 雪莲果清肝解毒，调理血液，助消化，清除自由基 百合药食兼用的美丽花朵 仙人掌美洲地区的传统食品 芦荟集医药、美容、保健于一身 附录1：水果拼音索引 / 228 附录2：水果作坊——佳肴、饮品及DIY面膜速查索引 / 233

<<中国地道食材>>

章节摘录

版权页：插图：苹果 一日一苹果，医生远离我 别名：滔婆、柰子 籍贯：高加索北部 所属家族：蔷薇科苹果属 苹果酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。

它不仅有丰富的维生素、矿物质和有机酸，还有含量惊人的膳食纤维。

另外，苹果内的多元酚类物质可以防止肌肤老化，而其极低的卡路里含量，对减肥也有很好的效果。

许多美国人把苹果作为瘦身必备，每周节食一天，这一天只吃苹果，号称“苹果日”。

苹果除了鲜食外，还可以制醋、果汁、果冻、苹果泥、苹果酱及用作馅饼原料。

欧洲很大一部分苹果用来制苹果酒和白兰地。

营养档案（每100克苹果中含有）热量——57千卡 蛋白质——0.1克 碳水化合物——13.4克 膳食纤维——0.5克 维生素A——100微克 B1——0.01毫克 B2——0.03毫克 B6——0.06毫克 C——8毫克 E——1.46毫克 矿物质 钙——11毫克 铁——0.1毫克 锌——0.01毫克 产地分布 苹果在我国大部分省份均有广泛栽培。

其中，山东、辽宁、河南、山西、陕西、甘肃、新疆等省份为主要产地。

而在世界范围内，美国、中国、法国、意大利和土耳其是最大的生产国。

可口苹果汁 新鲜的苹果汁含有大量维生素A和维生素C，对人体健康很有益处。

多数维生素A在苹果皮中，所以最好将苹果皮一起榨汁。

也可以把苹果和其他水果或蔬菜混合在一起，制作口味独特的果汁。

养生功效大搜索 苹果中含有充足的钾，可与体内过剩的钠结合，并一起排出体外，从而能有效降低血压。

同时，钾离子还可以保护血管，降低高血压、中风的发病率。

苹果中含有的多酚及黄酮类物质，是天然的抗氧化剂，可以预防肺癌和铅中毒。

苹果特有的香味还可以缓解因压力过大造成的不良情绪，起到提神醒脑的功效。

苹果中富含粗纤维，能促进肠胃蠕动，帮助人体顺利排出毒素。

苹果中还含有大量的镁、硫、铁、铜、碘、锰、锌等微量元素，它们可使皮肤细腻、润滑、红润而有光泽。

<<中国地道食材>>

编辑推荐

下厨必备，就爱这一套！

美食达人的时尚膳食指南！

绿色健康：原汁原味的蔬果食材，最科学合理的搭配方案，营养成分丰富的膳食，吃出生态养生新理念。

最地道：家乡地道食材，民族传统膳食，品味最地道的中国美味。

完美视觉享受：一对一图解，将生涩枯燥的文字用精致的图表、精美的图片和手绘插图完美呈现

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>