第一图书网, tushu007.com

<<干果杂粮中的灵丹妙药>>

图书基本信息

书名：<<干果杂粮中的灵丹妙药>>

13位ISBN编号：9787543937635

10位ISBN编号：7543937638

出版时间：2009-3

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：张志华 编

页数：170

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

前言

干果与杂粮是我国的传统膳食，千百年来一直在人们食物中占有重要地位。
干果大多作为滋补品用来养生保健，如红枣、胡桃、栗子、松子、莲子、百合、龙眼、荔枝等。
杂粮大多作为粮食充饥，如玉米、小米、荞麦、红薯等。
一般干果营养丰富，不仅蛋白质含量高，而且质量好，其蛋白质为全价蛋白质，人体所需氨基酸齐全，且接近人体需要的比值，营养价值高。
一般干果中所含的脂肪是不饱和脂肪酸，可降低血液中的胆固醇含量、血液黏度，是高血压、冠心病、高脂血症、动脉硬化等患者理想的康复食品。
一般干果中，如胡桃、松子还含有丰富的维生素E，维生素E又叫“青春素”，是体内重要的抗氧化剂，具有强大的抗衰老性能，为老化现象的预防和寿命的延长提供了可靠的营养剂。
维生素E还能清除因日晒、污染、压力产生的自由基，保护肌肤组织，促进皮肤微血管循环，保持脸色红润有活力，有预防肌肤过早松弛、出现皱纹等作用。
一般杂粮中含有丰富的微量元素与膳食纤维。
微量元素是组成人体的重要物质，它们参与了机体许多新陈代谢过程，具有重要的生理及营养价值，是保持人体健康的重要物质。
据现代药理学研究表明，微量元素中的硒和镁有抑制肿瘤生长、防癌抗癌作用。
硒元素能加速体内过氧化物的分解，使癌细胞得不到分子氧的供应而受到抑制。
镁元素一方面能抑制癌细胞的发展，另一方面能促使体内致癌物质加速排出体外，这对预防癌症具有重要意义。
膳食纤维虽然不是人体所必需的营养素，但膳食纤维的养生保健价值愈来愈为人们所重视。
近年来，膳食纤维甚至被人们誉为“第七营养素”，膳食纤维是人体内的“清道夫”，具有排毒通便、降低血脂、降低血压的功用，对预防高脂血症、高血压、糖尿病、冠心病等“城市病”、“富贵病”具有良好的作用。
近年来，我国粮食消费结构正在发生着由“食不厌精”到“杂粮粗食”的变化，人们深知长期细粮精食对健康不利，还易患糖尿病、冠心病、结肠癌等疾病。
因而，曾一度被冷落多年的杂粮粗食，如今又重新引起人们的关注和青睐，尽管价格较高，远远超过大米、面粉的售价，但人们仍乐意解囊选购，把它作为增加食欲的调味品。
如今人们对粗粮的烹制一改过去的粗粮粗作，而在“精”、“细”上大做文章，使粗粮不仅营养好，而且吃口也好。
如用玉米、小米制成的玉米条、小米锅巴、爆玉米花等香脆可口，已成为孩子们喜爱的食品；用红薯制成的烘红薯又甜又香，成为城市中的“风味小吃”，再如香酥红薯片又香又酥，成了酒席上的佳肴。
现在人们对吃，不仅仅是其生理上的需要，更是融入了养生保健、预防疾病的意识。
本书以祖国医学“医食同源”、“药食同源”为依据，倡导我国历代医家都十分重视的食疗。
正如唐代著名医学家孙思邈在《千金方》一书所说的：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。
”　本书所主张的“食疗”，都取自于人们日常生活中的干果与杂粮等天然植物，具有取材方便，简单实用，功效特殊，即使长期运用，也不会产生耐药性及毒副作用的诸多优点。
中国古代医书中将那些能用食物治病的医生美誉为“上工”，如《太平圣惠方》中说：“夫食能排邪而安脏腑，清神爽志以资气血，若能用食平疴，适情遣疾者，可谓上工矣。
”这说明用食物治病的医生之医术高明，此法更有利于康复机体、增强体质、防病抗衰、延年益寿。
这是祖国医学防治疾病的独特之处，这也是本书所提倡运用天然食物防治疾病的理念。
本书为“自然养生食疗丛书”之一，在策划、选题内容规划及写作过程中，承蒙有关颇有造诣的专家热情的指导与支持，在此表示衷心的感谢！
参与本书写作的有：张志华、谢玉艳、张质佳、于峻、庄昊。
由于水平有限，时间仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请读者赐教。

不胜感谢！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书以祖国医学“医食同源”、“药食同源”为依据，倡导我国历代医家都十分重视的食疗。
本书所主张的“食疗”，都取自于人们日常生活中的干果与杂粮等天然植物，具有取材方便，简单实用，功效特殊，即使长期运用，也不会产生耐药性及毒副作用的诸多优点。
本书为“自然养生食疗丛书”之一，主要介绍了胡桃、栗子、白果、杏仁、松子、红枣、荔枝、龙眼、莲子、百合、花生、芝麻、小米、血糯米、米仁、玉米、荞麦、红薯等18种干果和杂粮的历史、烹饪诗文、典故、营养价值、文献记载和适宜应用。
全书内容丰富，知识性、科学性、可读性、实用性都较强，适合广大珍惜生命、爱好者生活的读者阅读。

书籍目录

胡桃 补肾益肝、强筋壮骨 一、话说胡桃 （导读词） 胡桃是一次种植，百年收益的果树 洞房中存放“核桃”，喻为“百年好合” 胡桃营养价值是肉类的10倍，鸡蛋的12倍 二、胡桃的食疗功效 1.胡桃是补脑益智的佳品 2.胡桃是抗衰美容的“长寿果” 3.胡桃有净化血液，预防心脑血管病的作用 4.胡桃是胆石症、泌尿系结石的康复“灵丹” 三、胡桃的灵丹妙药方 四、胡桃养生康复食谱栗子 补肾强骨、益气活血 一、话说栗子 （导读词） 古代种千棵栗树，其身价跟千户公侯一样高贵 宋代已有“糖炒栗子”，是我国富有特色的风味小吃 生栗子是治年老肾亏、脚膝酸软、小便频数的佳品 二、栗子的食疗功效 1.栗子是口腔溃疡的康复佳品 2.栗子对心血管疾病有康复作用 3.栗子是肾虚腰膝无力、骨质疏松的康复良药 三、栗子的灵丹妙药方 （一）美容方 （二）康复疾病方 四、栗子养生康复食谱白果 补肾缩尿、敛肺定喘 一、话说白果 （导读词） 白果树寿长，有三千年古树，可与恐龙相提并论 古时考生科举考试前吃几粒白果，以防考中小便 白果有一定的毒性，不宜多食，会引起食物中毒 二、白果的食疗功效 1.白果有显著的抗结核杆菌作用 2.白果有抗菌的作用 3.白果有清除自由基的抗衰老作用 4.白果有预防心脑血管病的功效 5.白果是小儿遗尿的康复“灵丹” 6.白果是镇咳祛痰的良药 三、白果的灵丹妙药方 （一）美容方 （二）康复疾病方 四、白果养生康复食谱杏仁 润肺止咳、祛痰平喘 一、话说杏仁 （导读词） 古人喜以杏花、杏林、杏园给亭台楼阁命名 美国人在婚庆上送发杏仁糖，以示新婚幸福浪漫 教你一个保存杏仁、防止霉变的最佳方法 杏仁是世界卫生组织推荐的健康食品之一 二、杏仁的食疗功效 1.杏仁有祛斑乌发、防皱美容的功效 2.苦杏仁是润肺止咳、祛痰平喘的良药 3.杏仁有降低血脂、净化血液的功效 4.杏仁有通便排毒的功效 5.杏仁有预防肿瘤的作用 三、杏仁的灵丹妙药方 （一）美容方 （二）康复疾病方 四、杏仁养生康复食谱松子 补肾益气、养血润肠 一、话说松子 （导读词） 从古至今认为老人常食松子最有养生保健的功效 松仁炒甜玉米，烹制简单，香脆甜糯，营养丰富 松仁含油量高不要长期存放，有“哈喇味”已变质 二、松子的食疗功效 1.松子提高大脑功能、激发“智慧元素”、防老年痴呆症 2.松子是润肤美容、延缓衰老的佳品 3.松子有降低血脂、预防心血管疾病的功效 4.松子可润肠通便，是体虚便秘的康复“妙药” 三、松子的灵丹妙药方 （一）美容方 （二）康复疾病方 四、松子养生康复食谱红枣 补虚益气、养心安神 一、话说红枣 （导读词） 乐陵金丝枣为乾隆皇帝所大加赞赏，曾给“枣王牌” 乐陵县有一棵枣树唐代名将罗成曾在树下拴马驻憩 鲜枣中维生素C、维生素PP最丰富，有“活维生素丸”之美称 实验表明，吃红枣机体康复要比单纯服维生素丸快3倍以上 二、红枣的食疗功效 1.“一日吃三枣，红颜不显老。” 2.红枣是保护肝脏、康复肝病的良药 3.红枣是心血管病的康复佳品 4.生红枣是过敏性紫癜的康复“灵丹” 5.红枣有提高免疫力、抗肿瘤的功效 三、红枣的灵丹妙药方 四、红枣养生康复食谱荔枝 补血养心、健脾益肝 一、话说荔枝 （导读词） 杨贵妃喜食荔枝，李隆基下旨飞骑传送，昼夜兼程 苏东坡嗜荔枝至“日啖荔枝三百颗，不妨长作岭南人” 荔枝易变质，有“一日色变，二日香变，三日味变”的特点 多食荔枝要影响肠胃功能，还会引起低血糖症的“荔枝病” 二、荔枝的食疗功效 1.荔枝是补脑益智的佳果 2.荔枝有润肤红颜的美容功效 3.荔枝有降低血糖的作用 4.荔枝是顽固性呃逆的康复“灵丹” 三、荔枝的灵丹妙药方 （一）美容方 （二）康复疾病方 四、荔枝养生康复食谱龙眼 补心安神、补虚长智 一、话说龙眼 （导读词） 传说南越王赵佗曾以龙眼进贡给汉高祖 讲述一个名叫龙眼的少年，勇斗恶龙的传说 清代医家王士雄称赞龙眼为“果中神品，老弱宜之” 买鲜龙眼时要注意与疯人果的区别，以免食物中毒 二、龙眼的食疗功效 1.龙眼有明显的抗衰老作用 2.龙眼是补心安神、抗心律失常的良药 3.龙眼有抑制癌细胞、防治子宫癌的功效 三、龙眼的灵丹妙药方 （一）美容方 （二）康复疾病方 四、龙眼养生康复食谱莲子 补肾固精、养心安神 一、话说莲子 （导读词） “石莲坚刚，可历永久”，千年莲子居然发芽开花 “太空莲”为莲子珍品，粒大色白，炖之酥而不散 莲子含钾为动植物之首，常吃是补钾的最好途径 古人认为常食莲子，清心火、平肝火、百病可祛 二、莲子的食疗功效 1.莲子有健脑助眠的功效 2.莲子是肾虚遗精、尿频的康复良药 3.莲子有防癌、抗癌的功效 4.莲心有强心安神、平肝降压的功效 三、莲子的灵丹妙药方 四、莲子养生康复食谱百合 滋阴清热、补中安神 一、话说百合 （导读词） 百合是吉祥之物，每逢喜庆佳节互相馈赠 向新郎新娘献百合花，寓言“相亲相爱、百年好合” “百合炒西芹”，绿白

相映，清香脆爽，烹饪简便 二、百合的食疗功效 1.百合有养颜美容的功效 2.百合是祛痰、止咳、平喘的良药 3.百合有镇静作用，对失眠、神经衰弱有康复良效 4.百合有防癌抗癌的功效 三、百合的灵丹妙药方 （一）美容方 （二）康复疾病方 四、百合养生康复食谱花生 健脾养胃、润肺化痰 一、话说花生 （导读词） 哥伦布发现美洲大陆后，揭开了世界种植花生的新历史 中国名菜“宫爆肉丁”，以花生仁为配料，香鲜味美，独具风味 花生营养价值高，产热量高于肉类，故有“素中之荤”之美称 据报道，花生可引发过敏症，重者可引起死亡 二、花生的食疗功效 1.花生有提高智力、增强记忆力的作用 2.常食花生有滋养补益、抗衰延年的功效 3.花生是肺燥久咳的康复良药 4.花生衣具有良好的止血功效 5.花生有降低血脂、防止血管硬化的作用 三、花生的灵丹妙药方 （一）美容方 （二）康复疾病方 四、花生养生康复食谱芝麻 补肝益肾、养血乌发 一、话说芝麻 （导读词） 据载：古代一妇女，生食胡麻八十余年，色如少女 民间办喜事把芝麻插种在门口，寓言“芝麻开花节节高” “小磨香油”堪称中国一绝，油色淡黄透亮，香气浓溢 芝麻碾碎成细末再食用，更有利于人体的消化吸收 二、芝麻的食疗功效 1.黑芝麻是润肤养颜、乌发抗衰的美容佳品 2.黑芝麻有降低血脂、预防心脑血管病的作用 3.芝麻是胆结石症的康复良药 4.芝麻油有润泽喉部黏膜，保护嗓子、口腔的作用 5.芝麻油可抗炎症，对鼻炎有康复良效 6.黑芝麻对顽固性呃逆有康复特效 三、芝麻的灵丹妙药方 （一）美容方 （二）康复疾病方 四、芝麻养生康复食谱小米 健脾和胃、滋养肾气 一、话说小米 （导读词） 8 000年前我们祖先从野生“狗尾草”选育驯化成小米品种 小米品种繁多，有籼性、粳性，“粟有五彩”黄白红紫黑 讲述一个关于小米的金黄、香甜神话般的民间传说 小米营养丰富，故被营养专家称为“保健米” 二、小米的食疗功效 1.小米粥营养价值高，素有“代参汤”之美誉 2.小米可降低血糖，是糖尿病患者的康复佳品 3.小米健脑安神，对失眠有良效 三、小米的灵丹妙药方 四、小米养生康复食谱血糯米 滋阴补肾、养精固涩 一、话说血糯米 （导读词） 历代帝王把血糯米作为宫廷养生珍品，称为“贡米” 血糯米营养成分多聚集在黑色皮层，故不像白米那样精加工 民间有“逢黑必补”之说，血糯米是理想的营养保健食品 市场上掺假血糯米较多，染色血糯米经水洗后掉色厉害 二、血糯米的食疗功效 1.血糯米是心血管疾病的康复佳品 2.血糯米是清除自由基、抗氧化、抗衰老的滋补品 3.血糯米有增强免疫力、预防癌症的功效 三、血糯米的灵丹妙药方 四、血糯米养生康复食谱米仁 健脾补肺、舒筋除痹 一、话说米仁 （导读词） 米仁在我国是一种古老的食药佳品 米仁鲜奶制成的“米仁奶茶”，香浓甜美，常服可美容 米仁营养价值很高，是一种理想的病后康复食品 米仁对子宫有一定的兴奋作用，故孕妇千万不能服食 二、米仁的食疗功效 1.“米仁胜过灵芝草，药用营养价值高” 2.米仁是润肤、祛斑、防皱的美容佳品 3.米仁是抗病毒，治疗扁平疣的“灵丹” 4.米仁是风湿骨痛的康复良药 5.米仁可防癌抗癌，延长晚期癌症患者的生命 三、米仁的灵丹妙药方 （一）美容方 （二）康复疾病方 四、米仁养生康复食谱玉米 清热利胆、调中开胃 一、话说玉米 （导读词） 玉米有：糯玉米、甜玉米、爆裂玉米、高油玉米等品种 16世纪，玉米是外国人献给中国皇帝的礼物，故有“御麦”之称 甜玉米在欧美已经成为人们不可缺少的一种蔬菜 玉米许多营养在玉米胚之中，吃玉米要把玉米胚尖也吃了 二、玉米的食疗功效 1.玉米有健脑、增强记忆力的作用 2.玉米是延缓衰老、益寿延年的佳品 3.黄玉米是视力的保护神 4.玉米有降血脂，康复心血管疾病的功效 5.玉米有防治便秘，防癌抗癌的作用 6.玉米须有利尿、降血糖的作用 三、玉米的灵丹妙药方 四、玉米养生康复食谱荞麦 清热解毒、降压减肥 一、话说荞麦 （导读词） 荞麦开花遍地如撒雪花，蜜蜂飞来飞去，景色十分优美 苦荞麦营养价值居诸粮食之首，可防治现代“文明病” 荞麦食品中“汤饼”、“荞面饴馏”是最有特色的小吃 荞麦含黄酮类成分有抗菌消炎作用，故有“消炎粮食”之称 二、荞麦的食疗功效 1.荞麦是预防脑梗死、心肌梗死的良药 2.荞麦是糖尿病患者的康复佳品 3.荞麦富含芦丁，是出血症的康复“妙药” 4.荞麦有宽肠通便、预防癌症的作用 三、荞麦的灵丹妙药方 四、荞麦养生康复食谱红薯 健脾益气、补中和血 一、话说红薯 （导读词） 红薯是高产稳产作物，民间有“一季红薯半年粮”之说 讲述一位华侨陈振龙，从菲律宾把红薯引种到我国的传说 欧美等地刮起“红薯叶热”，一经巧手烹饪，已成餐馆上佳肴 红薯和牛奶一起烹食，既增加其口感，又使营养更加全面 红薯含有类似雌性激素，促进激素分泌，减轻妇女更年期综合征 二、红薯的食疗功效 1.红薯被世界卫生组织评为最佳食品 2.红薯有抗衰葆青、养颜美容的作用 3.白皮红薯是糖尿病患者的康复佳品 4.红薯是习惯性便秘的康复“灵丹” 5.红薯具有增强免疫力，防癌抗癌的作用 三、红薯的灵丹妙药方 （一）美容方 （二

）康复疾病方 四、红薯养生康复食谱

章节摘录

芝麻富含脂肪油，其中以油酸、亚油酸及甘油酯为主，是为不饱和脂肪酸，有降低血脂、降低胆固醇、软化血管、防治动脉血管硬化的作用，可以延缓机体衰老、防止心脑血管病的发生。

芝麻所含的维生素E被称之为自由基净化剂，是永葆青春的营养源，能加强人体组织对氧的吸收能力，促进机体的新陈代谢，调节毛细血管的渗透性，促进皮肤内的血液循环，让皮肤得到充分的营养物质与水分，并对皮肤中的胶原纤维和弹性纤维有“滋润”作用，从而改善、维护皮肤的柔嫩、光泽、弹性，具有显著的美容抗衰的作用。

黑芝麻中所含的微量元素能加深毛发的黑色素，有乌发、补肾、益肝、养血、润燥、美容作用。因而，面部色斑、皮肤粗糙、早生白发、头发干枯等常食黑芝麻有润肤祛斑、乌黑须发、驻颜悦色、延缓衰老的保健美容的作用。

我国历代医学家把芝麻视为治病的良药，并根据临床实践对其药用价值进行了研究与论述，现选录如下：　　我国现存最早的药学专著《神农本草经》载，芝麻主治“伤中虚羸，补五内、益气力、长肌肉、填精益髓”。

明代医学家缪希雍在所编撰的《本草经疏》中说：“胡麻，气味和平，不寒不热，益脾胃，补肝肾之佳谷也。
金刃伤血，则淤而作痛，甘平益血润燥，故疗金疮止痛也。
”　　清代医学家黄宫绣在所编撰的《本草求真》中说：“胡麻，本属润品，故书载能填精益髓。
又属味甘，故书载能补血，暖脾，耐饥。
凡因血枯而见二便艰涩，须发不乌，风湿内乘发为疮疥，并小儿痘疹变黑归肾，见有燥象者，宜以甘缓滑利之味以投。
”

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