第一图书网, tushu007.com

<<菌藻益平衡>>

图书基本信息

书名：<<菌藻益平衡>>

13位ISBN编号：9787802443303

10位ISBN编号：780244330X

出版时间：2009-5

出版时间：现代出版社

作者：王云

页数：154

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

内容概要

菌藻的营养价值和保健功能远远胜于肉类荤食，经常吃菌藻的人，其高血压、便秘、癌症的患病率比不吃菌藻的人要低得多。
本书向读者介绍了我们每天都要接触到的最普通的菌藻类原料、调味品，对每一种原料从历史典故、烹饪学、食疗保健、营养搭配等多角度叙述。
掌握和了解这些自然赐予人类的宝藏的相关知识，会让我们远离疾患。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王云，高级营养师、科普作家。
为餐饮业、部队、院校、企业等单位做了大量的营养、卫生、食品、烹饪等专业培训及社区大众科普讲座。
被多家企业、院校聘为美食营养专家、顾问。

首都保健营养美食学会理事，《中国旅游之窗》、《健康》、《中华美食药膳》、《时尚健康——

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

菌类　1.养血补血——黑木耳　2.滋阴润肺——银耳　3.助消化利五脏——猴头蘑　4.活血补气——香菇　5.天然抗癌——蘑菇　6.护肝强肝——草菇　7.健脑益智——金针菇　8.驱风除湿——平菇　9.健脾开胃——鸡枞　10.活血祛痛——竹荪　11.养心补心——石耳　12.补虚损养精气——冬虫夏草藻类　13.补碘防癌——海带　14.清热化痰——紫菜　15.祛咳化痰——海藻　16.消炎抗癌——裙带菜　17.清热防癌——鹿角菜调味类　18.百味之长——盐　19.保健灭菌——醋　20.人体热量来源——糖　21.人体重要的营养素——油　22.清热解毒——酱　23.和胃除烦——豆豉　24.温中止痛——花椒　25.健胃和中——胡椒　26.益阳散寒——八角半成品　27.美味“植物肉”——豆腐　28.完美食品——鸡蛋　29.和中益气——面筋　30.明目补肝——松花蛋　31.天然滋养——蜂蜜　32.益胃养肺——牛奶

章节摘录

菌类　　1.养血补血——黑木耳一盘以木耳为主料或辅料的菜肴，可以说在我们的日常饮食中极为平常。
然而，在英美等国却将木耳作为治病防病、益寿延年的良药。
这大概是因为我国是木耳的主产国吧！
我国是黑木耳的故乡，早在三千年前，木耳就已有了食用记录。
《周礼》、《农桑纪要》、《齐民要术》等古籍中均有对木耳食用和采收的记载。
据唐代苏恭的《唐本草注》记载：“桑、槐、楮、柳、榆，此为五木耳……煮浆粥，安诸木上，以草覆之，即生蕈尔。
”木耳，古称“木柿”、“木菌”、“木土从”、“木蛾”、“木茸”、“树鸡”，又称“云耳”、“黑菜”，是生长在朽木上的一种食用菌。
明代李时珍《本草纲目》日：“木耳生于朽木之上，无枝叶，乃湿热余气所生。
日耳日蛾，象形也；日柿，以软湿者佳也。
日鸡、日土从，因味似也。
”“老生日日困盐齑，异味棕鱼与楮鸡。
”这是陆游《剑南诗稿》中的两句诗，讲的是每天只吃盐汁咸菜，而今日却吃到了鲜味——鱼和鸡。
不过，“棕鱼”原来是一种棕榈花苞，又名“棕笋”，状如鱼腹孕子，故又谓“棕鱼”。
而楮鸡呢？
即是我们今天所说的木耳。
另有苏东坡的诗句“黄菘养土羔，老楮生树鸡。
”“树鸡”即楮树之鸡。
苏轼将木耳称为“树鸡”，与陆游的“楮鸡”同出一辙。
木耳因采收期不同，初春产的称雪耳，产量极少；清明后逐渐增加，称为春耳；人夏至立秋产的叫伏耳，产量最多，品质较好，深秋以后，产量逐渐减少，品质也下降，称秋耳。
同样耳种，野生的要比人工培育的质地好。
木耳的营养价值，不亚于鸡鸭鱼肉，特别可贵的是黑木耳对于含纤维较多的各种物质，具有良好的消化功能。
木耳具有“刮毛”之效，意思是说吃木耳能促使消化系统某些器官滞留的毛纤物排出体外。
过去从事毛皮匠工作的人，每人都要吃木耳，因此木耳成了纺织、皮毛、理发、造纸、纤维等行业工人的劳动保健食品。
《广菌谱》载：“木菌即木耳，亦明木枞，南楚人称为土从，树鸡日土从，因味似也。
”“树鸡，木耳之大者。
”唐代大文豪韩愈《昌黎集》中收录了一篇《大道士寄树鸡》诗：“软湿青黄状可猜，欲烹还唤木盘回。
”由此看来，将木耳作为馈赠之物，早在唐朝时就已出现。
不只今天的人们将它看作佳品，那时候的人们就已视其为宝物了。
若不然，韩愈收到道士寄赐的木耳后，如果视同一般等闲之物，也就未必作诗答谢了。
祖国医学中以黑木耳入药疗疾的古方颇多，入药始载于汉代《神农本草》，中医认为其性平味甘，入胃、大肠二经。
具有补中益气，润肺补脑、健神强志、和血营养等功效，是一种天然的滋补品。
主治月经过多、功能性子宫出血、痢疾、血淋、便秘、肺虚咳嗽、痰中带血、高血压、冠心病、动脉硬化等症。
此外，木耳有抑制血脂上升，阻止动脉组织中脂质沉积作用，能促进体内胆固醇的分解转化，抑制血栓形成及血小板凝集。
故常吃可明显减轻延缓动脉粥样硬化形成及防止心血管病的发生。
木耳还含有抗癌物质，不过，它的抗血小板凝集作用容易造成出血倾向，因此出血病人不宜食用。

第一图书网, tushu007.com

《饮膳正要》栎之“利五脏，宽肠胃”。
《随息居饮食谱》曰：“补气耐饥，活血，治跌扑上，凡崩淋血痢痣患肠风，常食可愈。”

媒体关注与评论

《④-菌藻益平衡》：寿命长短不在天，善处饮食得永年。

现代营养学立足营养素，因此存在严重的局限性。
食物好比是皮，营养好比是毛，皮之不存，毛将焉附。
此书强调“食物是最好的药物”这一核心理念。
将中华民族几千年生活实践中广泛应用，并且行之有效的简、便、廉的食疗养生方法告诉读者。
使广大读者接受“寓医于食”的保健理念。

——国家卫生部健康教育首席专家 赵霖

编辑推荐

《④-菌藻益平衡》：寿命长短不在天，善处饮食得永年。
现代营养学立足营养素，因此存在严重的局限性。
食物好比是皮，营养好比是毛，皮之不存，毛将焉附。
此书强调“食物是最好的药物”这一核心理念。
将中华民族几千年生活实践中广泛应用，并且行之有效的简、便、廉的食疗养生方法告诉读者。
使广大读者接受“寓医于食”的保健理念。

——国家卫生部健康教育首席专家 赵霖

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