

<<蔬菜养生事典>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜养生事典>>

13位ISBN编号：9787200095616

10位ISBN编号：7200095613

出版时间：2013-1

出版时间：《同仁堂养生馆》编委会 北京出版社 (2013-01出版)

作者：《同仁堂养生馆》编委会 编

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>

## <<蔬菜养生事典>>

### 内容概要

《同仁堂养生馆:蔬菜养生事典》内容简介：“同仁堂养生馆”丛书共计5册，分别为《水果养生事典》、《中药养生事典》、《豆类养生事典》、《杂粮养生事典》、《蔬菜养生事典》，是一套针对大众读者的养生保健类图书。

《同仁堂养生馆:蔬菜养生事典》以中医药理论为基础，详细介绍了各种不同人群的体质特征，各种食材及其制品的挑选、储存、营养成分、养生功效、制作方法、食用方法，以及相关食材制品对多种常见疾病的预防保健作用。

该书适合中医爱好者、中老年读者以及大众人群阅读。

## &lt;&lt;蔬菜养生事典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章蔬菜养生总论 历史文化与应用 蔬菜的历史 几种中国古老的蔬菜 两种来自西方的蔬菜 蔬菜的营养与养生禁忌 蔬菜的营养成分 蔬菜养生禁忌 蔬菜的储购常识 第二章根据体质选择蔬菜养生法 蔬菜的“四气” 蔬菜的“五味” 中医体质分类与蔬菜养生原则 适合气虚质人食用的蔬菜 土豆 南瓜 山药 适合阳虚质人食用的蔬菜 韭菜 香菜 适合血虚质人食用的蔬菜 莲藕 菠菜 适合阴虚质人食用的蔬菜 白菜 适合气郁质人食用的蔬菜 萝卜 胡萝卜 大蒜 适合瘀血质人食用的蔬菜 茄子 油菜 适合痰湿质人食用的蔬菜 冬瓜 丝瓜 莴苣 竹笋 适合阳盛质人食用的蔬菜 黄瓜 苦瓜 苋菜 第三章配合疾病治疗的蔬菜养生法 呼吸系统疾病蔬菜养生法 感冒 慢性支气管炎 哮喘 肺结核 消化系统疾病蔬菜养生法 慢性胃炎 消化性溃疡 胃肠炎 便秘 肝胆疾病蔬菜养生法 肝炎 脂肪肝 胆囊炎和胆石症 循环系统疾病蔬菜养生法 高血压 冠心病 脑卒中 泌尿系统疾病蔬菜养生法 急性肾炎 慢性肾炎 尿路感染 造血系统疾病蔬菜养生法 贫血 代谢性疾病蔬菜养生法 糖尿病 高脂血症 肥胖症 其他疾病蔬菜养生法 夜盲症 急性结膜炎 鼻出血 急性扁桃体炎 痔疮 癌症

## &lt;&lt;蔬菜养生事典&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 制法：将牛肉切成细丝，香菜梗切成寸段。

木耳、葱均切成细丝。

牛肉丝加上鸡蛋清、湿淀粉调匀。

锅内加油烧至四成热，加入牛肉丝，用筷子搅开，倒入漏勺内，控净油。

炒锅上火，倒油烧热，先加上葱丝，炒出香味，再加上香菜、木耳、酱油、料酒、精盐、味精、高汤一起炒，最后加入牛肉丝，颠翻几下，淋上香油即成。

功效：此菜肉鲜菜香，能强心驱风，保健效佳。

适合血虚质人食用的蔬菜 血虚质具有营血不足、濡养功能减弱的生理特征。

血虚质的人 多由化源不足或失血过多或久病暗耗所致。

血虚质的人以妇女为多主要表现为形体瘦弱，面色苍白无华，精神疲倦，肢体麻木，口唇指甲色淡无华，毛发枯槁易落，两目久视易于昏花，体虚易惊，睡眠欠佳，大便偏干，舌质淡，脉细弱。

血虚质人的食养宜养血佐以补气，常用蔬菜有莲藕、菠菜等。

莲藕 一般常识 莲藕为睡莲科植物莲的根茎，别名藕、莲、灵根。

藕肥大多节，白色，中有孔洞，生长在水下淤泥中，生食、烹炒皆宜，脆嫩可口，风味独特。

莲藕原产于印度，很早便传入我国，在南北朝时期，莲藕的种植就已相当普遍了。

营养成分 莲藕含有淀粉、蛋白质、糖、门冬氨酸、维生素C以及氧化酶。

具体成分大致为：每100克莲藕含蛋白质1.0克，脂肪0.1克，碳水化合物19.8克，粗纤维0.5克，钙19毫克，磷51毫克，铁0.5毫克，胡萝卜b素0.02毫克，硫胺素0.11毫克，核黄素0.04毫克，尼克酸0.4毫克，抗坏血酸25毫克。

食疗作用 生藕甘寒无毒，熟藕甘温无毒，入心、脾、肺经。

生藕消瘀清热，除烦解渴，止血健胃；熟藕补心生血，健脾开胃，滋养强壮；煮汤饮利小便，清热润肺。

主治虚渴、病后口干、热性出血、小便不通、血淋尿血等症。

美容养颜：莲藕含丰富的淀粉和维生素，有整肠、健胃、降低胆固醇、美容养颜等功效。

收敛固涩：莲藕含丰富的单宁酸，具有收敛和收缩血管的功能，生食鲜藕或榨汁饮用，对咳血患者能起辅助治疗作用。

另外，莲藕还可治疗男子遗精、滑精，妇女白带过多等病症。

防癌抗癌：莲藕中的多酚类化合物能有效地和人体内的自由基结合，避免大量自由基的释放，具有防癌、抗癌的功能。

编辑推荐

《同仁堂养生馆:蔬菜养生事典》编辑推荐:随着生活水平的提高,健康成了人们最为关注的内容之一。

药食同源在中国深入人心。

为此,目前市场上通过合理膳食与日常饮食保健的图书与话题倍受关注。

正是基于此种原因,我们组织了此套图书选题。

该丛书借助同仁堂的品牌影响力,以水果、中药、蔬菜、豆类、杂粮为主题,通过食疗的方式,起到养生保健的作用。

该选题符合目前读者的需求。

通过同仁堂的品牌影响力,一方面可以在同仁堂内销售,另一方面也有别于市场上通类型的书。

《同仁堂养生馆》编委会由北京中医药大学、中国中医科学院、北京同仁堂有限责任公司的专家学者组成。

主编李成卫,医学博士,北京中医药大学《金匱》教研室副教授。

在医疗、教学、科研方面具有丰富的造诣和经验。

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>