

<<百菜治百病>>

图书基本信息

书名：<<百菜治百病>>

13位ISBN编号：9787216055437

10位ISBN编号：7216055438

出版时间：2008-5

出版时间：湖北长江出版集团，湖北人民出版社

作者：倪克梁 编

页数：247

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>

<<百菜治百病>>

内容概要

蔬菜能提供人体所需的各种丰富的营养，所含植物抗氧化物质能及时清除人体内的有毒物质有重要的抗衰老作用。

各种蔬菜都有不同的药用价值，人们根据自身的体质、健康状态，对症食菜、择优食用，有助疗疾养生，延年益寿。

蔬菜能提供人体所需的各种丰富的营养，所含植物抗氧化物质能及时清除人体内的有毒物质有重要的抗衰老作用。

各种蔬菜都有不同的药用价值，人们根据自身的体质、健康状态，对症食菜、择优食用，有助疗疾养生，延年益寿。

《百菜治百病》正是一本介绍“百菜治百病”的专著，书中对所载蔬菜的功效、主治病证进行了阐述

。

作者简介

倪克梁，男，1960年出生，浙江绍兴人。

1982年毕业于浙江医科大学医疗系。

现任主任医师、兼职教授、上海市市北医院院长、上海市特色医疗专科肿瘤专科主任、中国医促会胃病专业委员会常务理事、上海市中西医结合学会外科专业委员会委员，《世界肿瘤杂志》编辑委员会主任。

倪克梁一直工作在临床第一线，作为学科带头人，带领肿瘤专科一班人，吸取国内外综合治疗的有效经验，形成和创立了一套适合于中晚期消化道恶性肿瘤的治疗方法，取得了显著的成绩。

七年来，肿瘤专科开展新业务达十九项之多，有多项填补了空白；他主持科研项目多项，先后获浙江省高校科研成果二等奖、浙江省医药卫生科技创新三等奖和上海市医学科技成果三等奖各一项；作为主要协作单位参加的《提高原发性肝癌疗效的优化治疗方案的研究》曾获得了上海市医学科技一等奖。

他本人也先后二十余次被评为各级先进工作者或授予各种称号，特别是于2005年被评为上海市医务职工科技创新能手。

从业以来已公开发表论文40余篇，出版医学专业著作18本，其中主编9本。

<<百菜治百病>>

书籍目录

一、根菜类萝卜胡萝卜大头菜葛根姜牛蒡根二、白菜类白菜包心菜花椰菜芥菜榨菜三、绿叶蔬菜莴苣芹菜菠菜茼蒿茺茺菜薹菜落葵生菜油麦菜冬寒菜苦菜四、葱蒜类洋葱大蒜葱韭菜五、瓜米类樱桃番茄番茄辣椒茄子南瓜黄瓜瓠子冬瓜丝瓜蕃瓜葫芦六、豆类菜豆豇豆蚕豆豌豆扁豆刀豆毛豆豆蔻荷兰豆七、薯芋类马铃薯红薯芋头山药豆薯魔芋八、水生蔬菜莲藕茭白慈菇水芹紫菜海带石花菜苜蓿九、多年生蔬菜金针菜芦笋竹笋香椿莼菜十、食用菌类草菇香菇金针菇竹荪猴头菇黑木耳银耳蕨菜地耳平菇鸡脚菇茶树菇发菜十一、野菜马齿苋芦荟马兰头泥蒿(芦蒿)荠菜

<<百菜治百病>>

章节摘录

包心菜 食疗推荐： 1. 酸辣卷心菜：卷心菜（包心菜）500克，蒜泥、葱花各适量。将洗净的卷心菜切成3~4厘米的细长条，放入滚开水中焯一下取出，配上蒜泥、葱花、胡椒、精盐、辣椒油，然后把熬开的熟油倒入拌和即成。

本菜具有滋养脾脏，开胃增食，去腻解毒的功效。
适用于脘腹痞满，不欲饮食，口中粘腻等病症。

2. 包菜炒西红柿：包心菜250克，西红柿200克，葱花适量。先将西红柿用开水稍烫，去皮切块；包心菜洗净切片；油锅烧热后，放葱花煸香，加包心菜炒至七成熟，投入西红柿，略炒，再加入精盐。

酱油烧至入味，点入味精拌匀即成。
本菜酸甘开胃，色彩鲜艳，具有益气生津的功效。
适用于身体疲乏，心烦口渴，不欲饮食等病症。
常人食之，能防病抗病，健壮身体。

3. 炒包心菜：包心菜250克，木耳、黄花菜各25克，百叶丝50克。先将木耳用冷水浸泡发好，包心菜洗净切成丝；铁锅置旺火上加入熟油，烧热后，倒入卷心菜丝、百叶丝、黄花菜，用旺火急炒，七成熟时，加入食盐，拌匀起锅时调入味精即可。

本菜具有健胃，补脑，强身，生津补中的功效。
适用于脘腹痞满，四肢倦怠，形体消瘦等病症。

<<百菜治百病>>

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>