

<<食物养生一本全>>

图书基本信息

书名：<<食物养生一本全>>

13位ISBN编号：9787506468695

10位ISBN编号：7506468697

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：生活彩书堂编委会

页数：223

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>

## <<食物养生一本全>>

### 内容概要

人人都需要吃饭，食物和我们的生活息息相关，所以懂得了如何利用日常食物着生这一秘诀，就可以生活、养生齐享受，幸福，快乐每一天。

让食物成为您身为您身边的健康使者。

<<食物养生一本全>>

书籍目录

第一章 蔬菜养生大盘点 西红柿 茄子 黄瓜 苦瓜 南瓜 冬瓜 丝瓜 白萝卜 胡萝卜 洋葱  
韭菜 大白菜 小白菜 油菜 菜花 菠菜 芹菜 生菜 空心菜 竹笋 莲藕 土豆 山药 香  
菇 金针菇 银耳 黑木耳 豌豆 豇豆 西葫芦 鸡腿菇 香菜第二章 谷物养生大盘点 大米  
小米 糙米 糯米 .....第三章 水果养生大盘点第四章 干果养生大盘点第五章 肉禽蛋奶养生大  
盘点第六章 水产养生大盘点第七章 调料养生大盘点附录

## &lt;&lt;食物养生一本全&gt;&gt;

## 章节摘录

**莲藕** [别名]藕、莲、荷梗、灵根。

[性味归经]性偏凉,味甘、涩;归心、肺、脾、胃经。

[适用人群]一般人都可食用。

[建议摄入量]每餐200克。

**营养成分一览表(略)** **食材解读** 莲藕微甜而脆,十分爽口,可生食也可做菜,而且药用价值相当高,它的根叶、花须、果实,无不为宝,都可滋补入药,是老幼妇孺、体弱多病者上好的优良食品和滋补佳品。

**功效细细说** 辅疗热性病:莲藕生用性寒,有清热凉血作用,可用来辅疗各种热性病。

**减肥的佳品:**莲藕的粗纤维很容易使人产生饱腹感。

同时,莲藕的脂肪含量少,不容易使人肥胖,是非常好的减肥食物。

**补血、止血:**莲藕中含有丰富的维生素K,具有止血的作用,对于淤血、吐血、流鼻血、尿血、便血的人以及产妇极为适合。

莲藕汤有极佳的补血效果,且营养丰富、吸收力好,对于有贫血现象的人或体质虚弱的孩童,应常喝莲藕汤。

**选购+储存秘笈** 选购莲藕要挑选外皮呈黄褐色,肉肥厚而白的,注意要无损伤、无腐烂、无锈斑、不干缩、未变色,顶端的“鹦哥头”越小越好。

如果藕发黑,有异味,则不宜食用。

将洗净的莲藕放入清水缸内保存,每星期换一次水,可使莲藕2个月仍能保持鲜脆。

**搭配提示** 相宜的黄金搭配 莲藕+莲子=补肺益气、除烦止血 莲藕+糯米=补中益气、养血 莲藕+百合=润肺止咳、清心安神 莲藕+芹菜=消除疲劳 食疗养生有妙招 百合枇杷藕羹 配方 鲜百合、枇杷、鲜藕各30克,淀粉适量,冰糖少许。

**做法及用法** 百合洗净撕片;枇杷去核去皮;鲜藕洗净切片。

上面3种食材同煮,将熟时加入淀粉和冰糖,调匀成羹即成。

亦可加入少许桂花。

**功效** 润肺滋阴,生津清热。

适用于肺癌手术后或放疗后的滋补。

**酸梅藕** 配方 嫩藕500克,乌梅100克,白糖适量。

**做法及用法** 洗净后去皮,切成薄片,浸于冷开水中,另取乌梅去核,用水煮得浓缩汁半碗,趁热加入白糖,搅溶成稠状,把藕片从冷开水中捞起,拌入酸梅浓汁即可食用。

**功效** 此属凉拌吃法,有脆爽、清新特点,对便血、尿血等热病有很好疗效。

**鲜藕姜汁** 配方 鲜藕500克,生姜50克。

**做法及用法** 将鲜藕及生姜均洗净,剁碎,以洁净纱布绞取汁液。

一日内分数次服完。

**功效** 可用于辅疗夏季胃肠型感冒及肠炎、发热、呕吐、腹痛、泄泻等症。

**食疗养生有妙招** 美味食谱公开课 翡翠莲藕 材料 鲜藕300克,红椒150克,嫩蚕豆10粒,葱片、姜片各少许。

**调料** 盐、胡椒粉、香油各1小匙,味精半小匙,醋半大匙。

**做法** 1.莲藕洗净,去皮,切成块,泡在水里;红椒去籽,切成菱形片;蚕豆用沸水氽烫一下。

2.锅置火上,倒入适量油,油烧至四成热,下入葱、姜片略煸炒,再放入莲藕块,炒至断生。

3.放入红椒片、蚕豆继续炒,待红椒变色时放盐、米醋、胡椒粉炒匀,再放入香油、味精继续炒匀即可。

•&hellip;&hellip;

<<食物养生一本全>>

编辑推荐

让食物成为您身边的健康使者。  
海报：

<<食物养生一本全>>

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>