

## <<食物中的奇效良方>>

### 图书基本信息

书名：<<食物中的奇效良方>>

13位ISBN编号：9787509116845

10位ISBN编号：7509116848

出版时间：2008-4

出版单位：人民军医出版社

作者：王雷，杨焕瑞 主编

页数：317

字数：303000

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>

## <<食物中的奇效良方>>

### 内容概要

编者针对怎样才能从日常必需的食物中获取健康详细介绍了蔬菜、瓜果、蛋禽、肉类、海鲜等的营养成分。

以及教您如何合理搭配，并重点介绍了食疗方、茶疗方、保健配餐等，帮您平衡膳食，吃出健康。本书通俗易懂，适合广大群众参考阅读。

## <<食物中的奇效良方>>

### 书籍目录

第一章 食物妙用有药效 1.粮物类 药食两用话莲子 芝麻降胆固醇 黑豆也能降血压 黑豆治病9方  
食物中的脑黄金 吃小米延衰老 苦荞麦：净肠之宝 具有降血糖的食物 对心血管有益的食物 防治冠心病的食物 健脑睿智的食物 果香飘逸沁心脾 花生果能益寿 红薯：老年人的爱好 大豆与围绝经期妇女的健康 2.美食类 美食良药话蚕蛹 妙用药蛋，疗疾保健 牛奶好饮又治病 鸡蛋防病有新说 黄豆花生红枣羹治贫血 南瓜饭补血又养心 米饭巧做变良药 夏季药膳治疗老年慢性支气管炎 第二章 向果蔬要健康 1.蔬菜 辣椒的性能及疗效 大蒜的性能及疗效 葱的性能及疗效 萝卜的性能及疗效 白菜的性能及疗效 胡萝卜的性能及疗效 茄子的性能及疗效 苦瓜的性能及疗效 .....第三章 向花茶要健康第四章 向作料、肉、菇要健康第五章 食物配餐有良方第六章 懂得食物禁忌保健康第七章 趣话食疗有妙方

## <<食物中的奇效良方>>

### 章节摘录

第一章 食物妙用有药效1.粮物类药食两用话莲子莲子是莲的果实，是一种老少皆宜的食疗佳品。据科学家研究，干莲子糖类含量高达62%，蛋白质含量高达16.6%，脂肪、钙、磷、铁及维生素B1、维生素B2和胡萝卜素的含量也相当丰富。

其实，莲子作为常见的滋补品，具有很好的药用功能。

用莲子可以做成多种营养丰富的佳肴和点心，比如用莲子、百合、银耳、鹌鹑蛋制作的菜肴能益智安神、补脑补心；而把莲子和茯苓、山药、薏米等放在一起熬成的粥不仅色香味佳，还能补脾胃、抗衰老。

另外，用莲子、冰糖、桂花、葡萄、银耳等制成的莲子汤更是脍炙人口，深受人们的喜爱。

下面是与莲子有关的食疗方。

(1) 莲子粥 莲子20克，红糖15克，糯米100克。

去莲心，与糯米一同放入锅内，加水适量煮粥，待粥快熟时，再放红糖稍煮片刻即成。

每日早晚空腹温服，四季皆宜。

本粥具有补脾止泻、益肾固精之功效，适用于遗精尿频、妇女白带、心悸怔忡、虚烦失眠等。

(2) 莲子百合瘦肉汤 莲子、百合各30克，猪瘦肉250克，各种调料适量。

将猪瘦肉洗净、切碎，与莲子、百合同置沙锅内，加清水适量，煮至熟烂，加调料调味即可。

分数次食用，每周2次。

适用于脾肺气虚咳嗽之中、老年人。

(3) 莲子炖乌鸡 莲子20克，白果15克，乌骨鸡1只（约500克）。

将乌骨鸡去毛及内脏洗净，白果、莲子研粗末入鸡腹内，加生姜、胡椒、葱、精盐等调料和适量清水炖至烂熟即可食用，每日1次。

此方具有补肝肾、止带浊的功效。

适用于元气虚惫、赤白带下及男女性功能低下等。

## <<食物中的奇效良方>>

### 编辑推荐

《食物中的奇效良方》详细介绍了蔬菜、瓜果、蛋禽、肉类、海鲜等的营养成分，重点介绍了合理的食疗方、茶疗方、保健配餐等，帮您平衡膳食、吃出健康，奉献给每一位热爱生活、热爱生命的人！

您知道各种食物的药效吗？

您知道果蔬、花茶、作料、肉类的药用价值吗？

您会通过搭配，使一日三餐更加有利于健康吗？

您知道众多不为人知的食物秘方吗？

《食物中的奇效良方》一书将告诉您答案！

书中介绍的方法多是使用者本人的心得，编者采集而来如果书中的某些内容对您的健康有所帮助，首先要感谢《中华养生保健》杂志社的几位同志，是他们向我们提供了本选题的创意，特别要感谢我们收编的所有文章的原创者，是他们向我们提供了智慧的源泉，我们衷心地感谢所有参与编撰出版本丛书的朋友，祝你们安康、长寿、幸福快乐。

<<食物中的奇效良方>>

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>