

<<妙用香菇治百病>>

图书基本信息

书名：<<妙用香菇治百病>>

13位ISBN编号：9787509159293

10位ISBN编号：7509159296

出版时间：2013-1

出版时间：黄芳、王惟恒 人民军医出版社 (2013-01出版)

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>

<<妙用香菇治百病>>

前言

香菇是古今中外极为名贵的食用菌，是“四大素山珍”之一。

在蘑菇这个大家庭中，香菇无疑是其中的佼佼者，因其营养丰富，药用功效显著，被视为“保健食品”，又有“菇中之秀”和“菌中之王”之美誉。

香菇是药食俱佳之品。

高雅之堂，可与海珍鱼翅争味；茅舍竹篱，可与鱼肉百蔬争鲜。

香菇是一种高蛋白、低脂肪的高级营养蔬菜，也是一种具有奇妙药效的药物，能降低血脂，调节血压，防治心血管疾病和病毒感染性疾病，又能防癌抗癌，因而被人们誉为“有百利而无一害”的食品。

民谚说得好：“宁可食无肉，不可食无菇”。

作为药用，中医学认为香菇有治风活血，化瘀理气，益胃助食，理小便不禁，促小儿麻疹透发，以及护肤、美容、健脑等奇妙功效。

无怪乎我们祖先很早就说，常吃香菇能“强筋骨，好颜色。”

在现代临床上，香菇已广泛应用于各科疾病的食疗。

适用于老年体弱、消化不良、贫血、白细胞减少、高血压病、高脂血症、动脉硬化、便秘、糖尿病、肥胖、肺结核、急慢性肝炎、脂肪肝、癌肿等多种疾病。

巧用香菇，配伍得当，合理食疗，疗效显著。

本书既对香菇的性味、功效、药用与保健养生及食养常识等进行了介绍，列举了200多种妙用香菇防病治病的良方，还穿插介绍了一些常见病、多发病的康复养生知识，对广大读者防病强身、康复养生非常实用。

编者 壬辰年初夏

<<妙用香菇治百病>>

内容概要

《妙用香菇治百病》分上、下两篇。

上篇介绍了香菇的性味、功效、现代研究应用及食养常识等；下篇介绍了多种疾病的香菇疗法，列举了200余种妙用香菇防病治病的良方。

香菇是古今中外极为名贵的食用菌，是四大素山珍之一。

在蘑菇这个大家庭中，香菇无疑是其中的佼佼者，因其营养丰富，药用功效显著，被视为保健食品，又有菇中之秀菌中之王之美誉。

香菇是药食俱佳之品。

高雅之堂，可与海珍鱼翅争味；茅舍竹篱，可与鱼肉百蔬争鲜。

香菇是一种高蛋白、低脂肪的高级营养蔬菜，也是一种具有奇妙药效的药物，能降低血脂，调节血压，防治心血管疾病和病毒感染性疾病，又能防癌抗癌，因而被人们誉为有百利而无一害的食品。

民谚说得好：宁可食无肉，不可食无菇。

作为药用，中医学认为香菇有治风活血，化痰理气，益胃助食，理小便不禁，促小儿麻疹透发，以及护肤、美容、健脑等奇妙功效。

无怪乎我们祖先很早就说，常吃香菇能强筋骨，好颜色。

<<妙用香菇治百病>>

书籍目录

上篇 香菇妙用纵横谈 香菇的美丽传说——香菇原来叫“香姑”“食菇成仙”的美丽传说 源远流长话香菇 药食俱佳话香菇 香菇是感冒的“克星” 香菇健胃，补而不腻 香菇保肝抗肝炎 香菇对付“三高” 有功力 常食香菇防癌抗癌 食香菇壮骨润肤，健齿护牙 教您鉴别香菇的质量 教您储藏干香菇 食用香菇小窍门 香菇美食大排档 香菇里脊肉，营养又开胃 山药烩香菇，健脾且益肾 奏笛迎宾，吃出好心情 满地金钱，益气又延年 香菇小炒，营养均衡好 香菇鱼丸，健脾更养颜 双冬三丝，丝丝入口香 大枣香菇汤，健美抗衰老 香菇鸡翅根，美容又健身 香菇仙人掌，越吃就越想 什锦拼盘，嚼出多味香 油爆五丁，宴客是佳品 三菇相会，越吃越有味 香菇炒虾仁，美食待嘉宾 下篇 妙用香菇治百病 妙用香菇调治感冒咳嗽 茼蒿香菇汤防治感冒 鲤鱼香菇奶汤防治感冒 香菇白参蒸乌鸡防治感冒 香菇菜心炒肉块防治感冒 洋参香菇蒸鲫鱼防治感冒 妙用香菇治胃肠病 双菇鸡肉汤调治胃神经官能症 洋参灵芝香菇散治萎缩性胃炎 清蒸菇鱼调治胃病 香菇牛肉粳米粥调治胃病 参芪香菇炖瘦肉调治胃病 香菇黄芪薯叶泥鳅汤调治胃病 香菇海贝奶粥调治溃疡病 香菇山药粥调治慢性肠炎 香菇莲子芡实粥调治慢性肠炎 香菇荔枝粥调治慢性肠炎 香菇黄芪薏苡仁粥调治慢性肠炎 香菇猪脾粥调治慢性肠炎 香菇豆角防治便秘 香菇蕨菜防治便秘 香菇西兰花防治便秘 双菇凉瓜丝防治便秘 松子香菇防治便秘 香菇烧丝瓜调治孕妇便秘 竹笋香菇汤改善孕期便秘 妙用香菇治肝病 一味香菇汤调治慢性肝炎 香菇童子鸡调治慢性肝炎 香菇大枣泥鳅汤调治肝炎 双菇瘦肉汤调治肝炎 妙用香菇防治高血压 妙用香菇降血脂 妙用香菇防治糖尿病 妙用香菇治妇科杂病 妙用香菇治更年期综合征 妙用香菇治男科病 妙用香菇调治小儿杂病 妙用香菇防癌抗癌 香菇治杂病验方选粹

<<妙用香菇治百病>>

章节摘录

版权页：香菇在国际上被誉为防治癌症的“核武器”。

现代研究证明，香菇多糖可调节人体内有免疫功能的T淋巴细胞活性，可降低甲基胆蒽诱发肿瘤的能力。

香菇对癌细胞有强烈的抑制作用，对小白鼠肉瘤180的抑制率为97·5%，对艾氏癌的抑制率为80%。

香菇多糖同丝裂霉素、环磷酰胺、阿糖胞苷、氟尿嘧啶合用，均能增强抗癌作用。

体外试验表明，不同品种香菇均能显著抑制人胃癌细胞增殖。

据新加坡《联合早报》报道，新加坡国立大学医学院的研究人员发现，香菇中所含的香菇多糖具有增强机体免疫力的特性，如强化自然杀伤细胞，改善免疫功能，预防和治疗癌症。

自然杀伤细胞是免疫系统中的“特种部队”，能识别被病毒感染的细胞和癌细胞，并将其杀灭。

实验显示，食用香菇多糖7天的实验鼠在接受癌细胞注射后，95%的肿瘤被抑制；而已患癌症的实验鼠在食用香菇多糖后，其肿瘤缩小85%。

香菇中还含有一种高纯度、高分子结构的葡聚糖，即香菇多糖，这种物质具有抗病毒、诱生干扰素和保护肝脏的作用，患乙型肝炎的病人若经常食用香菇，不仅能提高机体的免疫功能，降低谷丙转氨酶(SGPT)，而且可防止病情进一步发展。

另外，香菇多糖还具有抗肿瘤作用，对肺癌、乳腺癌、胃癌、结肠癌、直肠癌及子宫癌等均有疗效。

医学营养专家指出，每天吃新鲜香菇50克，可抑制身上癌细胞的发展。

在癌症手术后可用槐蕈10克，水煎服，每日1次，可作为辅助治疗方法。

子宫颈癌：槐蕈6克，水煎服，作为辅助治疗。

若使用提取的注射液，则效果更佳。

食管癌、胃癌：香菇干研粉，装入胶囊，每次服5枚，日服3~4次。

也可用注射剂。

香菇6~10克每日食用，可防止癌症术后转移。

香菇的抗肿瘤机制，是通过增强机体免疫力或者促进干扰素诱导剂的产生而发挥抗肿瘤作用的，对癌细胞本身无杀伤作用。

食香菇壮骨润肤，健齿护牙《现代实用中药》认为，香菇“为补偿维生素D的要剂，能预防佝偻病，并治贫血”。

香菇中的有效成分麦角甾醇，若经太阳光照射后，可以转化成维生素D。

维生素D是机体调节钙、磷代谢不可缺少的物质，它可以促进骨组织的成长钙化，所以，香菇是预防小儿佝偻病及成年人软骨病的重要食物之一。

同时，香菇中还含有钙、铁及维生素B2等，它可使你的肌肤红润光泽而更富有弹性。

据分析，每100克干品香菇含有7.8克的粗纤维，就如同一把健齿的“牙刷”，咀嚼时与牙面发生机械摩擦，可以对牙起到清洗的作用，减少菌斑的形成。

<<妙用香菇治百病>>

编辑推荐

《妙用香菇治百病》凸显“简、便、廉、验”之特色，对每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

<<妙用香菇治百病>>

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>