

<<别跟我说你懂蔬菜>>

图书基本信息

书名：<<别跟我说你懂蔬菜>>

13位ISBN编号：9787530867631

10位ISBN编号：7530867636

出版时间：2012-5

出版时间：段二虎 天津科学技术出版社 (2012-05出版)

作者：段二虎

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>

## <<别跟我说你懂蔬菜>>

### 前言

健康长寿是千百年来人类孜孜不倦探索的一大课题，从古代君王指派术士炼丹熬药到现代社会科学家们攻破基因秘密，都只为了让美好的生命之路走得更长远些。

可是，炼丹熬药的荒唐早已为人不齿，而运用基因延寿的愿望尚待时日，那么，此时此刻，我们能为自己的长寿事业做些什么呢？

其实，我们若是仔细揣摩长寿的秘密，就会发现这样一个问题：在古代缺医少药、生活条件极其艰苦的条件下，也不乏安享天年的寿星；在现代一些穷苦不堪的山沟沟里，也藏匿着不少“彭祖”。他们有什么灵丹妙药吗？

非也！

他们的长寿秘诀很简单，就是健康的日常饮食。

《素问·脏气法时论》中的一句话一针见血地直指长寿秘诀：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。

”要知道，民以食为天，食对了，寿自然也延了。

纵观现代人的生活，经济水平提高了，科学技术发达了，人们患病的几率却也增加了。

究其原因，除了生活节奏快，生活压力大等外在因素外，更重要的就是我们每天引以为天的食物中充斥着太多被农药和化学制剂污染的成分了。

吃错了，各式各样的病就来了，我们追求长生之道的路也更艰难了。

所幸，天无绝人之路，蔬菜为我们寻找长寿之方开启了绿灯。

蔬菜保持着自然状态下应有的营养成分，口味和药用价值无可挑剔。

对各种蔬菜的科学合理利用，便很容易达到养生保健的目的。

但是，找对了长寿的药方，我们要怎么吃才能“食半功倍”呢？

这正是我们与养生保健专家和农作物营养专家联手合力打造本书的初衷。

本书对蔬菜的性味、营养成分、保健功效、药用功能、食用方法、食用宜忌、食疗验方等进行细致全面、科学严谨的分析介绍，旨在为广大寻求长生秘诀的人们提供一些方便实用的诀窍，让您花最少的金钱和精力，收获最有效的长生之道。

内文文字解说与实物图片相辅，可读性与实用性并重，让您轻轻松松尽享长寿之道。

在本书的编写过程中，我们得到了医疗卫生等相关部门的大力支持和帮助，并部分采纳了他们提出的宝贵建议，在此一并感谢。

## <<别跟我说你懂蔬菜>>

### 内容概要

《别跟我说你懂蔬菜》由段二虎编著。  
它一定是你生活中的不可或缺，它总是让你的生活充满健康与活力，说真的，你懂蔬菜吗？  
《别跟我说你懂蔬菜》详细概述了蔬菜的产地，蔬菜的性味，蔬菜的使用方法，还有蔬菜的营养成分和保健功能。

<<别跟我说你懂蔬菜>>

作者简介

段二虎，男，1976年生，毕业于河北医科大学，有多年从医经验，对中国传统医学有着深入研究。在工作之余编写一些普及医学类图书，出版有《食物养生宝典》等书。

<<别跟我说你懂蔬菜>>

书籍目录

一、叶菜类养生秘方 韭菜 水芹 菠菜 茼蒿 香菜 油菜 白菜 小白菜 二、根茎类养生秘方 番薯 山药 萝卜 马铃薯 莲藕 竹笋 荸荠 洋葱 大蒜 三、瓜茄类养生秘方 冬瓜 黄瓜 南瓜 丝瓜 苦瓜 番茄 赫予 四、食用菌类养生秘方 香菇 金针菇 猴头菇 蘑菇 黑木耳 银耳 五、豆类养生秘方 蚕豆 四季豆 豌豆 豇豆 豆腐 六、海产菜类养生秘方 海带 紫菜 海藻 七、野菜类养生秘方 马齿苋 苜蓿 莼菜 刺儿菜 枸杞 藿香 桔梗 蕨菜 荠菜 歪头草 夏枯草 仙人掌 鱼腥草

## &lt;&lt;别跟我说你懂蔬菜&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：贫血，夜盲症：鲜菠菜250克，猪肝200克，煮熟淡食。

菠菜250克入沸水锅略焯，捞出控水，连根、茎、叶切段。

羊肝100克斜剖成薄菱片，用料酒、红糖、湿淀粉混合汁液抓匀。

炒锅上火，加植物油烧六成热，投葱花、姜末煸炒出香，入羊肝片急火爆炒，烹料酒，边炒边加菠菜段，调精盐、味精、酱油、五香粉、麻油炒匀可食。

功能补血益精，养血生血。

性欲减退，月经不调，骨质疏松症：炒锅上火，放植物油烧热，下菠菜250克（切段），用大火快炒，加精盐、黄酒，炒入味后出锅。

炒锅上火，放油烧热，入蒜片、生姜片煸香，入鲜虾仁250克煸炒，调精盐、黄酒、味精，待虾仁变白入味时稍炒出锅，倒菠菜上可食。

功能补血养颜，润肤健美，滋养肝肾。

胃肠失调，呼吸道和肺部疾病：100克菠菜放入碗中，加水200毫升，隔水煮10分钟，早、晚分食。

贫血，疲劳综合征，便秘：菠菜500克连根投沸水锅中略焯捞出沥水，切碎末，稍挤水入盘；炒花生米30克去皮，碾小粒。

熟猪肉、五香豆腐干各20克以及生姜、葱均切碎末，然后与菠菜末、净虾皮、炒花生米粒等同拌匀，再调味精、精盐、麻油、醋可食。

功能敛阴润燥，通利肠胃。

贫血，眩晕，便秘：菠菜150克入沸水锅略焯捞出，连根切碎。

粳米100克入锅，加水适量，小火煨成稠粥，粥将成时入菠菜拌匀，加精盐、味精再煮至沸。

每日早、晚分食。

功能养血止血，敛阴润燥，抗衰美容。

慢性胃炎，吸收不良综合征：菠菜500克去老根，在开水里烫过捞出控水，晾凉后再挤一下水，切细末放碗里。

五香豆腐干1块、熟笋25克切同样细末，置盛菠菜末的碗里，入精盐、白糖、味精、生姜末，拌麻油可食。

功能健脾和中，通利肠胃。

鼻出血，便血，便秘，夜盲症：菠菜100克放开水中略烫，取出剁碎控水；鸡蛋2个打散后入菠菜中；虾仁10克切碎，放菠菜中，入精盐、味精等拌匀。

把面粉150克慢慢放入以上原料搅面糊。

将饼铛烧热放点油，再入面糊抹平，煎成饼食。

功能养血止血，补铁补钙。

便秘，痔疮，肠胃热毒：习惯性便秘或痔疮、痔漏、肛裂者，水煮开后入适量食盐，把菠菜250克在沸汤中烫3分钟捞出，加麻油适量拌食。

每日早、晚各1次。

小菠菜200克入沸水锅焯透，捞出沥水，晾凉入盘，调精盐、味精，放白芝麻屑20克，淋麻油食。

## <<别跟我说你懂蔬菜>>

### 编辑推荐

《别跟我说你懂蔬菜》内容细致全面，科学而严谨，通俗而实用！

<<别跟我说你懂蔬菜>>

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>