

<<大豆妙用>>

图书基本信息

书名：<<大豆妙用>>

13位ISBN编号：9787509150382

10位ISBN编号：7509150388

出版时间：2011-8

出版时间：人民军医出版社

作者：王君，王惟恒 编著

页数：126

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>

## <<大豆妙用>>

### 内容概要

本书分上、下两篇，上篇介绍了10余种大豆及制品的性味、功效及食用常识等；下篇介绍了多种疾病的大豆疗法，列举了数百种巧用大豆防病治病良方。

《大豆妙用》凸显“简、便、廉、验”特色，对于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。

## &lt;&lt;大豆妙用&gt;&gt;

## 书籍目录

## 上篇 大豆古今纵横谈

美丽的传说——黄豆与黑豆的来历

“豆中之王”唯大豆

大豆保健功效多

黄豆芽与醋大豆

豆制品与豆腐乳

黑豆入药更走俏

古代医家眼中的黑豆

现代医学对黑豆的认识

美容美发话黑豆

美味豆豉是良药

## 下篇 巧用大豆治百病

巧用大豆防治感冒

大豆葱白萝卜汤防治感冒

大豆柠檬果醋预防感冒

荆芥豆豉粥治伤风感冒

葱豉黄酒解表和中

葱白豉汤治风寒感冒

葱豉姜汤解表散寒

豆子汤治感冒发热

葱豉马蹄草汤治风寒感冒

葱豉豆腐汤治流行性感

蒜豉童便饮防治流行性感

巧用大豆治咳喘

豆芽陈皮茶治咳嗽痰黄

醋煮豆腐治咳嗽

豆腐糖润肺止咳

腐竹鳖肉煲治阴虚咳嗽

大豆甜桔梗猪腰汤润燥止咳

黑豆酿梨治咳喘

豆腐萝卜汁治咳喘

巧用大豆治头痛眩晕

天麻豆腐治头痛头晕

胡椒黑豆治偏头痛

黑豆酒治头晕目眩

独活黑豆米酒汤治慢性头痛

黑豆首乌枸杞茶治眩晕

黑豆菊花饮治头昏羞明

豆腐渣茶缓解头晕

巧用大豆治心悸失眠

龙眼黑豆大枣汤治心悸失眠

龙眼黑豆大枣粥治心悸失眠

珍珠豆腐汤治失眠

黑豆合欢花治失眠

雪梨豆腐蛋花汤治失眠

<<大豆妙用>>

豆腐香菇蛋花汤治失眠  
巧用大豆治胃肠病  
巧用大豆治肝胆病  
巧用黑豆治肾病水肿  
巧用大豆降压降脂  
巧用大豆防治糖尿病  
巧用大豆治贫血  
巧用大豆治须发早白与脱发  
巧用大豆治妇科杂病  
巧用黑豆治产后病  
巧用大豆治儿科杂病  
杂病廉验大豆验方选粹

## &lt;&lt;大豆妙用&gt;&gt;

## 章节摘录

根据美国尖端科学协会年会的研究报告，女性在幼年期和青少年期多吃豆腐、豆浆，能够降低这些人在更年期罹患乳癌和子宫内膜癌的风险。

我国学者从流行病学角度对上海和全国其他地区370例胃癌患者和没有患癌症人员作过病例对照调查，发现胃癌患者一般都不常食用豆制品，而每天吃豆制品者得癌症的相对危险性更少。

这个观点与日本学者观点是一致的。

日本人喜欢吃豆腐汤（用豆卷、卷心菜、紫菜等做成）的人群比少吃豆腐汤的人群胃癌患者少得多。从营养学观点看，豆制品含有5种可阻断致癌物生长的抑制物及丰富的优质植物蛋白质，对胃有极大的保护作用，能减少致癌物质与胃黏膜接触。

豆制品脂肪少于肉类，而纤维素却比较多，纤维可稀释致癌物并促进其排泄，从而降低大肠癌的发生率。

此外，豆制品中的植物固醇可抑制胆固醇，其不饱和脂肪酸又可阻止动脉硬化，经常食用者不易发胖，这对防止心血管疾病也有显著的作用。

下面介绍几则以大豆为主要原料的食谱，这些食谱营养丰富，对高血压病、高脂血症、冠心病、糖尿病、动脉硬化等均有食疗效果。

益寿杂面：取黄豆粉3份，绿豆粉2份，豇豆粉2份，面粉3份。

.....

## <<大豆妙用>>

### 编辑推荐

《大豆妙用》大豆营养丰富，是最佳的“健康食品”，被誉为“豆中之王”。

民谚谓：“要长寿，吃大豆”，《本草纲目》也有“常食黑豆。

可百病不生”的记载。

本书提供针对数十种疾病的200余条大豆治病单验方、秘方，简便易行，疗效可靠。

常食蜂蜜容颜好，补中通肠又润燥，巧用蜂蜜疗百病，强身健体寿命高。

巧用大豆防治感冒，巧用大豆治咳嗽，巧用大豆治头痛眩晕，巧用大豆治心悸失眠，巧用大豆治胃肠病，巧用大豆治肝胆病，巧用黑豆治肾病水肿，巧用大豆降压降脂，巧用大豆防治糖尿病，巧用大豆治贫血，巧用大豆治须发早白与脱发，巧用大豆治妇科杂病，巧用黑豆治产后病，巧用大豆治儿科杂病，杂病廉验大豆验方选粹。

<<大豆妙用>>

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>