

<<生食食谱与生食保健>>

图书基本信息

书名：<<生食食谱与生食保健>>

13位ISBN编号：9787535744012

10位ISBN编号：753574401X

出版时间：2005-9

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：李俊杰

页数：309

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>

## <<生食食谱与生食保健>>

### 内容概要

生食蔬菜水果是人类反璞归真、回归大自然的一种最原始、最营养的方法之一。

人类饮食文明发展的今天，追求营养、新鲜、自然、原味是人们对饮食的迫切需求，本书作者详细向读者介绍了怎样吃出原味，怎样制作生食食谱，生食有什么营养价值，对健康有哪些好处，生食能治疗哪些疾病有辅助作用，以及生食食物应注意的问题等。

该书语言通俗，叙述明晰，读完之后，令你耳目一新，跃跃欲试。

本书适合广大城乡居民及从事营养学、医学研究和餐饮工作者参考阅读。

## <<生食食谱与生食保健>>

### 作者简介

李俊杰 河南禹州市人，现任河南省禹州市《禹州报》社总编辑。

系中国营养学会会员、河南省科普作家协会会员。

编辑并出版了《花卉与健康》、《四季与进补》、《家常食物与抗癌》、《神奇的天然果菜》等13种图书。

其中《花卉与健康》获国际长白山优秀图书奖，河南省优秀图书二等

## <<生食食谱与生食保健>>

### 书籍目录

一、生食蔬果的基本知识 生食蔬果——抵御疾病的自然疗法 生拌蔬果越吃越妙 常生食的蔬菜有哪些, 营养如何 生食水果有哪些营养 野菜和野果的食用价值如何 怎样生食蔬果 生食蔬果要特别注意卫生 生食野菜的方法 生食野菜怎样鉴别其有无毒性 怎样去除野菜的毒性二、蔬菜类 生食莲藕补虚止血 生食黄瓜脆声声 野蔬荠菜随地采 大白菜——普通的家常菜 大蒜(蒜薹和蒜苗) 大葱生吃真妙 洋葱——生食嫩又美 素菜上品——山药 生菜——生食功能不凡 薄荷虽野可消暑 马兰——野蔬佳肴 脆美的苜蓝 茄子生食别有味 胡萝卜赛过小人参 辣椒能开胃消食 韭菜——早春食之味最美 开胃理气的小茴香 香椿——树上长的美味菜 食之脆嫩的茭白 冬吃白萝卜 香菜生食味最好 四季常青的芹菜 莴笋——生吃的千金菜 苦瓜味苦不腻口 菠菜汁绿味又美 酷暑闷热食丝瓜 荆芥生食味微麻 苋菜——保健佳蔬 天然滋补品——银耳 木耳干后再泡食 冰肌玉质的绿豆芽 海带——海里长的菜 茼蒿嫩头生食美 生食脆甜的茼蒿 ...三、水果类四、其他类五、生食食物的禁忌

## &lt;&lt;生食食谱与生食保健&gt;&gt;

## 章节摘录

大葱生吃真妙 [本品介绍]葱又名大葱、小葱、冬葱，是常吃的一种调味佳蔬。为百合科草本植物葱的全草或鳞茎。

葱有许多品种，市场上常见到的葱有羊角葱、地羊角葱、小葱、改良葱、水沟葱、青葱、老葱等。

我国的北方多栽培普通大葱。

长葱白品种有：山东章丘梧桐葱、北京的高脚白、辽宁盖平大葱、洛阳笨葱等；短葱白品种有山东青光八叶齐、西安竹节葱、北京保定对叶葱等。

南方多栽培分葱，著名的品种有：上海分葱、四川楼葱等。

葱多在冬春季采收，去须根，洗净即可食用。

[营养与食疗]葱营养丰富，含有胡萝卜素、硫胺素、维生素B2、烟酸、维生素、蛋白质、微量元素钙、磷、铁等，葱还含有葱蒜辣素、二烯丙基硫醚等挥发油，棕榈酸、硬脂酸、花生酸、油酸、亚油酸等脂肪油，纤维素、半纤维素、原果胶、水溶性果胶，以及少量淀粉等。

葱的药用价值也很高。

葱叶有祛风发汗、解毒消肿的功效，可治感冒风寒、头痛鼻塞、身热无汗、中风、面目浮肿、疮痈肿毒等功效。

葱白有发表、通阳、解毒等功效，可用于治疗头痛、阴寒腹痛、痢疾、痈肿等。

葱汁有散瘀解毒、驱虫的功效。

葱所含的化学成分比其他蔬菜要复杂得多，剥葱和切葱时，会有一种气体，能刺激眼睛流泪，这就是葱中的一种羊脂性硫化丙烯物质。

葱中的葱素称植物杀菌素，是杀菌的高手，可对金黄色葡萄球菌、白喉杆菌、阴道滴虫都有杀灭作用。

冬季呼吸道传染病流行时，常吃生葱会起到预防作用。

口中含有细菌，生吃一棵大葱，就可杀灭90%的细菌。

实验表明：葱头中还有一种物质，它能降低血压，预防因高血脂食物引起的胆固醇升高，可使纤维蛋白溶解度下降，从而起到预防动脉硬化的作用。

葱中的另一成分前列腺素A，可减少血管的阻力，有降低血压、保护血管的作用。

葱头中的槲皮素及槲皮素葡萄糖苷在体内黄体酮的诱导下，可生成具有明显利尿作用的配糖体，能加强利尿的功能。

P32-33

<<生食食谱与生食保健>>

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>