

天然生食疗法



[天然生食疗法_下载链接1](#)

著者:谢玉艳

出版者:华东师范大学出版社

出版时间:1999-09

装帧:平装

isbn:9787561719855

本书较为详细地介绍了现代医学、祖国医学对生食蔬果的研究成果及理论基础，并将生食保健疗法融入日常生活之中，让广大读者在品尝清脆、鲜嫩、风味独特的生食菜或在饮用香甜可口的鲜蔬果汁时，起到防治疾病、强身益寿的作用。

作者介绍:

目录: 目录
前言
第一章 生食蔬果的保健原理及忌讳
第一节 现代医学对蔬果保健的研究
一、蔬果的营养价值
二、生食蔬果对人体的生理功效

三、生食蔬果对人体的防病保健作用
第二节 祖国医学对蔬果食疗保健的认识
一、中医学对蔬果食疗的概述
二、蔬果食疗保健的主要机理
第三节 蔬果的食用忌讳
第二章 常用生食蔬果的营养作用简介
第一节 蔬菜类
养血抗衰老——菠菜
长寿佳蔬——苋菜
补肝肾、壮阳固精——韭菜
护生灵丹——荠菜
平肝降压——芹菜
开胃下气——芜菁
发汗消食——香菜
治胃溃疡佳蔬 卷心菜
通便润肠 大白菜
通利肠胃 青菜
驱风止痛 香丝菜
开胃通便 蓬蒿
清热凉血 蕹菜
宣肺祛痰 芥菜
健胃理气 香椿
利湿止喘 草头
防癌美发 生菜
利五脉、坚筋骨 莴笋
滋阴抗癌 芦笋
清热解毒 马兰头
长命野蔬 马齿苋
强身益肾 马铃薯
补肾健胃 豇豆
解毒杀虫 洋葱
抗癌健脑 花菜
减肥抗癌 萝卜
补中明目 胡萝卜
清热毒、通二便 茭白
祛风发汗 葱
御百邪 姜
杀菌抗癌 大蒜
健脾胃、抗衰老 藕
补肾益肺 山药
清热散结 海带
第二节 瓜果类
健美减肥 金瓜
利水抗癌 葫芦瓜
凉血美容 丝瓜
抗癌减肥 黄瓜
补肾益气 苦瓜
补中益气 南瓜
清热利水 冬瓜
抗衰老防癌 番茄
软化血管 茄子
开胃消食 辣椒
益气抗癌 菱
第三节 果品类

养血美容桃
养阴润肺梨
益智果苹
宣肺理气柑橘类
滋阴润肠香蕉
滋补肝肾葡萄
清热解暑西瓜
补血益颜荔枝
水果之王猕猴桃
健脾解渴菠萝
补中养血樱桃
健胃消食山楂
镇咳消炎石榴
润肺化痰柿子
百果之王芒果
润肺止咳杏子
蜜瓜之王伊丽莎白瓜
排毒消食甜瓜
镇定安神草莓
无蜂之蜜甘蔗
润肺平喘无花果
清肺利咽橄榄
清肝涤热李子
凉血解毒荸荠
补虚健脾红枣
补肾抗衰老核桃
补肾强骨栗子
补肾养心莲子
补心安神桂圆
补肾固肺白果
抗衰老美容芝麻
滋养调气花生
健脑抗衰老玉米
健脾通便红薯

第三章 生食菜、鲜蔬果汁的卫生要求与制作方法

第一节 生食菜、蔬果汁的卫生要求

- 一、做生食菜、蔬果汁的原料必须新鲜
- 二、对生食菜、蔬果汁原料进行初加工及清除农药的方法
- 三、对制作生食菜、蔬果汁的卫生要求
- 四、对生食菜、蔬果汁原料消毒的几种方法
- 五、保持蔬果营养成分的方法
- 六、常食生食菜、常喝蔬果汁是否会引起腹泻及肠道寄生虫病
- 七、如何防治误食不新鲜的蔬果所引起的食物中毒

第二节 生食菜、蔬果汁的制作方法

- 一、生食菜的制作方法
- 二、蔬果汁的榨制方法

第四章 生食蔬果日常保健菜谱

第一节 蔬菜瓜果类

姜味菠菜蒜末菠菜菠菜干丝
生拌苋菜酸辣苋菜葱油香芹
红油香芹香芹拌干丝金钩鲜芹
酸辣香菜麻婆香菜香菜干丝
姜汁马兰马兰香干芝麻蓬蒿
酱麻拌蓬蒿

生拌塌菜香辣塌菜汁淬芥菜菜
蒜末毛菜生拌毛菜开洋蒲菜
酒醉芥菜川味蒲菜豆腐芝麻茴香菜
麻酱拌双香椿生拌枸杞菜辣枸杞菜
生酱汁苳蓝姜汁苳油拌双笋双酱拌生菜
麻辣莴笋菜卷糖醋红白菜珊瑚海带
奶油辣卷心菜糖醋辣白菜白菜韭黄
香辣三拌白菜醋拌韭黄菜酱拌洋葱
酒醉楂拌干丝麻婆香菜拌豆腐糖醋嫩姜
山菜拌酸奶葱姜蒜渍豇豆红油豇豆
韭菜拌酸葱姜蒜渍豇豆红油豇豆
清凉酱泡葱姜蒜渍豇豆红油豇豆
清虾酱荷兰豆日式山萝卜丝生拌萝卜
拌酱拌豇豆萝卜丝葱油萝卜丝生拌萝卜
糖醋萝卜丝葱油萝卜丝葱油萝卜丝
酸味胡萝卜丝葱油萝卜丝葱油萝卜丝
鲜藕冰激凌鲜辣金针菇鲜辣芦笋
蜜汁凉薯鲜酸黄瓜酸奶黄瓜
酸黄瓜丝瓜生拌苦瓜酸辣白玉
生拌苦瓜豆鼓菜芋芹拌山楂芋芹拌金笋
怪味翠衣椰菜蜜汁鲜果雪花冰番茄
清凉拌花菱番茄生菜果菜酿番茄
嫩姜拌鲜菱番茄生菜果菜酿番茄
鲜莲拌番茄生菜果菜酿番茄
荷花拌素鳝丝糖醋甜椒丝生拌五菜丁
生拌芥末拌二笋泰式生食菜咖喱泡菜
红油拌瓜果苹果椰奶冻美式果菜
奶第二节蔬果沙拉类
第二瓜沙拉蔬菜沙拉辣椒沙拉
黄瓜沙拉农夫沙拉法式沙拉
美式沙拉芒果沙拉蜜酒水果沙拉
印度瓜果沙拉香辣水果沙拉
英式蔬沙拉猎户沙拉芥末沙拉
果菜沙拉酸味沙拉醋油沙拉
生菜沙拉乡村沙拉醋油水沙拉
巴黎沙橘子沙拉家常沙拉荤素沙拉
奶油鲜蔬果汁日常保健食谱
第五章第一节鲜蔬菜汁
第一节金瓜果汁地瓜果汁鲜芹蜜汁
金瓜果汁双瓜蜜汁鲜素菜果汁
番茄果汁养鲜汁清香鲜汁
红香菜汁补钙菜汁田园菜汁
欧芹果汁姜菜蜜汁香蒜蜜汁
番茄橙汁菠菜蜜汁生菜果汁
鲜姜蜜汁黄瓜果汁萝卜果汁
素宝蜜汁蔬菜蜜汁萝卜果汁
大地露汁番茄瓜汁绿色蜜汁
丝瓜果汁田野原露五味蜜汁
清凉菜汁鲜汁活宝
健力宝健身鲜汁家常菜汁
酸甜菜汁清肺鲜汁

萝卜瓜汁 花菜瓜汁 薯茄果汁
护甲蜜汁
第二节 鲜水果汁
蜜桃鲜汁 草莓橙汁 甜橙果汁
蜜瓜珍汁 西部露汁 粒粒橙汁
南国风情露 甜橙柚汁 东北蜜露
菠萝鲜汁 杨桃蜜汁 鲜露红汁
青皮西瓜汁 红珍珠情露 红果鲜汁
南北情露 椰子浓汁 石榴葡萄汁
梨姜果汁 仙桃橙汁 香蕉菠萝浆
香蕉草莓浆 猕猴桃蜜汁 农夫果汁
无花果橙汁 甘蔗果汁 酸溜溜果汁
杏李鲜汁 葡萄果汁 红果鲜汁
哈密瓜汁 西瓜鲜汁 生梨鲜汁
五鲜果汁 柑橘果汁 苹果豆浆汁
柑子奶汁 橘子奶汁 香蕉橘奶汁
荔枝蜜汁 枇杷蜜露 柿子奶汁
柿子果汁 樱桃奶汁 甜瓜蜜汁

第六章 蔬果美容健美便方

一、秀美乌发

少年白头 早生白发 头发花白

头痒屑多 脱发 助睫毛增长

二、悦颜润色

面色苍白 面色萎黄 面色暗黑

面部潮红 面容憔悴

三、白面洁肤

脸黑粗糙 面部皮肤粗糙 面部毛孔粗大

面部油垢

四、莹肤祛皱

面部皮肤干燥 面部皱纹 面部干皱

面部皱裂 皱纹满面

五、润面消斑

雀斑 黄褐斑 蝴蝶斑

面部色斑 面部黑斑 老年斑

老年白斑 面部色素沉着

六、祛痣消瘢

面部黑痣 面部瘢痕

七、明目美眸

黑眼圈 眼泡皮浮肿 眼玻璃体混浊

迎风流泪

八、洁牙润唇

牙齿污垢 牙齿黑垢 口角炎

口角皲裂

九、香体祛臭

口臭 酒臭 胃热口臭

积食口臭 口臭身臭 狐臭

十、减肥健美

肥胖症 肥胖型高脂血症

十一 丰满肥健

消瘦

第七章 蔬果民间食疗偏方

头痛 眩晕 咳嗽

呃逆 感冒 支气管炎

哮喘 百日咳 咽喉炎

急性扁桃体炎 声音嘶哑 异物哽喉
牙痛 偷针眼 老年性白内障
夜盲症 中耳炎 昆虫入耳
鼻炎 鼻出血 小儿疳积
小儿鹅口疮 小儿遗尿 婴儿湿疹
小儿疳子 胃气痛 急性肠胃炎
痢疾 病毒性肝炎 肝硬化
便秘 蛔虫病 贫血
高脂血症 冠心病 高血压
中风 失眠 神经衰弱
中暑 水肿 肾炎
糖尿病 风湿性关节炎 跌打损伤
酒鼻 白癜风 青春痘
疣 冻疮 昆虫螫伤
烧烫伤 手足皲裂 痔疮
肺癌 乳房癌 食道癌
胃癌 肝癌 肠癌
子宫颈癌
附录 生食蔬果沙司调配
传统沙司
芥末酱 醋油沙司 马乃沙司
沙拉油沙司 奶油沙司 巴黎沙司
番茄沙司 辣根沙司 奶油膨化沙司
二、风味沙司
怪味沙司 农户沙司 薄荷酸辣沙司
开胃沙司 香辣沙司 草莓沙司
柠檬沙司 快餐沙司 川味沙司
南亚沙司 酒香沙司 西部沙司
华尔兹沙司 沙滩沙司 渔夫沙司
海盗沙司 酸味沙司 姜味沙司
· · · · · (收起)

[天然生食疗法_下载链接1](#)

标签

《天然生食疗法》

天然生食疗法

诗词

生食

文学

评论

[天然生食疗法_下载链接1](#)

书评

[天然生食疗法_下载链接1](#)