

# 《姜葱蒜椒治百病》

## 图书基本信息

书名：《姜葱蒜椒治百病》

13位ISBN编号：9787510013133

10位ISBN编号：7510013135

出版时间：2013-1

出版社：梁登峰 世界图书出版广东有限公司 (2013-01出版)

作者：梁登峰

页数：185

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《姜葱蒜椒治百病》

## 前言

厨房的珍宝——姜、葱、蒜、椒，营养价值高且价格优惠，是人们日常菜肴中几乎必不可少的调料。尽管只是配角，但它们搭配食材创造出辛辣、葱香、蒜香、甜辣、酸辣、麻辣等多种口味，极大地丰富了我们的味蕾感受。而且据越来越多的研究表明，这“四辣”虽然个头小小，但都是身怀绝技的名捕手，有着杀菌抗百病的大本领。……

# 《姜葱蒜椒治百病》

## 内容概要

《姜葱蒜椒治百病》内容简介：姜、葱、蒜、辣椒可以搭配各种食材，从而创造出辛辣、葱香、蒜香、甜辣、酸辣、麻辣等多种口味，完全能够满足人们的味觉需要；最重要的是，越来越多的研究已经表明，这“四辣”虽然个头小小，但都身怀绝技，有着杀菌抗百病的大本领：生姜是典型的药食同源代表，青葱的营养价值甚至高于部分蔬菜类，蒜头从古至今都被用作保健食品，“红色药材”辣椒对治疗和预防心脑血管疾病有突出疗效。换言之，就是用最简单的姜、葱、蒜、辣椒，炮制美味的食物，营造健康的生活方式。

《姜葱蒜椒治百病》图文并茂地介绍了姜葱蒜椒的品种、历史，重点探讨这四物的食用价值和药用价值，对各种常见病症有针对性地提供了大量食疗方和保健方。《姜葱蒜椒治百病》深具知识性、实用性、趣味性，让您在家也可以轻松地烹制美食，调理健康。

# 《姜葱蒜椒治百病》

## 作者简介

梁登峰，广州市第一人民医院主任医师，曾参与编著多部畅销养生食疗著作，广受好评。

# 《姜葱蒜椒治百病》

## 书籍目录

第一部分爱上生姜：健康生活不用慌 第一章小生姜也有大学问 一、姜的传说 二、生姜知多少（一）姜的种类（二）姜的储存与保鲜（三）选购攻略 三、生姜的食疗及药用价值（一）抗氧化，抑制肿瘤（二）解表散寒，止呕祛痰（三）去除腥味，解除毒素（四）降温提神，增进食欲（五）抗菌防病，治疗肠炎（六）开胃健脾，防暑救急（七）防晕车，止恶心呕吐 四、生姜的食宜与食忌（一）哪些人宜食生姜（二）哪些人忌食生姜（三）食姜有哪些注意事项（四）食姜过多不利健康 五、生姜生活小妙方 第二章小生姜也有大用处 一、常用外用方（一）药浴方（二）其他保健方 二、常用食疗方（一）有利脑部发育食谱（二）改善手脚冰冷食谱（三）抗衰老食谱（四）减压食谱（五）防治感冒食谱（六）止呕食谱（七）改善胃病食谱（八）增进食欲食谱（九）女性保健食谱（十）男性保健食谱 第二部分健康又轻松 第一章小青葱也有大学问 一、葱的传说 二、青葱知多少（一）葱的品种（二）葱的储存与保鲜（三）选购攻略 三、青葱的食疗及药用价值（一）杀病毒，治感冒（二）促进消化，健脾开胃（三）防癌抗癌（四）预防老年痴呆（五）降血压、血脂、血糖 四、青葱的食宜与食忌（一）葱的合理使用（二）葱的五大禁忌 五、青葱生活小妙方 第二章小青葱也有大用处 一、常用方、用方（一）药浴方（二）其他保健方 二、常用食疗方（一）增强脑力食谱（二）舒缓焦虑食谱（三）预防肥胖食谱（四）增强体力食谱（五）改善食欲不振食谱（六）改善便秘食谱（七）预防高血压食谱（八）改善水肿食谱（九）延缓衰老食谱（十）预防感冒食谱（十一）预防癌症食谱（十二）缓解痛证食谱 第三部分爱上大蒜：不怕疾病来侵犯 第一章小蒜头也有大学问 一、蒜的传说 二、大蒜知多少（一）蒜的品种（二）蒜的储存和保鲜（三）选购攻略（四）去除蒜味有妙招 三、大蒜的食疗及药用价值（一）杀菌消炎（二）预防癌症（三）预防心脑血管疾病（四）促进毛发增长（五）增强免疫力（六）抗衰老（七）健脑益智 四、大蒜的食宜与食忌（一）大蒜怎样吃最健康（二）大蒜食忌知多少（三）食用大蒜的注意事项 五、大蒜生活小秘方 第二章小蒜头也有大用处 一、常用外用方（一）药浴方（二）其他保健方 二、常用食疗方（一）增强脑力食谱（二）提高免疫力食谱（三）预防肥胖食谱（四）增强体力食谱（五）改善食欲不振食谱（六）抗衰老食谱（七）预防高血压食谱（八）改善水肿食谱（九）防治肠胃炎食谱（十）防治糖尿病食谱（十一）防癌抗癌食谱（十二）畅通血路食谱 第四部分爱上辣椒：吃香喝辣也健康 第一章小辣椒也有大学问 一、辣椒的传说 二、辣椒知多少（一）辣椒的品种（二）辣椒的储存和保鲜（三）选购攻略 三、辣椒的食疗及药用价值（一）健胃，助消化（二）预防胆结石（三）改善心脏功能（四）缓解疼痛（五）防癌肿（六）舒缓感冒鼻塞（七）美容减肥 四、辣椒的食宜与食忌 五、辣椒生活小妙方 第二章小辣椒也有大用处 一、常用外用方 二、常用食疗方（一）止痛食谱（二）缓解感冒食谱（三）预防心脑血管疾病食谱（四）保护胃黏膜食谱（五）改善食欲不振食谱（六）美容食谱（七）减肥食谱（八）改善情绪食谱（九）促进脑部发育食谱

### 章节摘录

版权页：插图：三、大蒜的食疗及药用价值 大蒜是餐桌菜肴中一种最常见的食物，既可以生吃，也可以调味。大蒜的特殊功效之多，如能防治心脏病，降低胆固醇，并具有杀菌的作用，这使它成为美国《时代周刊》十大最佳营养食品之一。大蒜已经成为世界各地一种相当普遍的辛香料，很多菜肴都可以见到大蒜的身影。虽然大蒜的独特气味有人爱，有人恨，但正是这种气味让大蒜发挥着保健功能，它就是“蒜素”。蒜素的含量与大蒜有效成分的含量有着密切关系。可以说，大蒜的味道越强烈，它的保健功效越佳。（一）杀菌消炎 1954年，苏联医学家就证实了大蒜汁能在3分钟内杀灭培养基内的细菌，随着医学的发展，大蒜中含有的大蒜素具有广谱抗菌效果——得到了证明，它对流行性脑脊髓膜炎病毒、流行性感冒病毒、乙型脑炎病毒、肝炎病毒、可致严重脑膜炎的新型隐球菌、肺炎双球菌、念球菌、结核杆菌、伤寒、副伤寒杆菌、阿米巴原虫、阴道滴虫、立克次体、葡萄球菌、痢疾杆菌、霍乱弧菌等致病微生物都有杀灭作用。（二）预防癌症 大蒜能够阻断致癌物质——亚硝胺的合成，抑制癌细胞生长，对癌细胞有杀伤作用。大蒜内含丰富的硒，能加速体内过氧化物的分解，减少恶性肿瘤所需的氧气供给，从而抑制癌细胞。科学家认为，大蒜对白血病、食管癌、胃癌、直肠癌、乳腺癌、肺癌等均有预防作用。（三）预防心脑血管疾病 科学家给大蒜的另一个外号是“血管清道夫”。血管壁沉积是心血管病的一大诱因，时间长了会让动脉阻塞、弹性变差，引起中风或心肌梗死。研究人员发现长期吃大蒜的人血管内壁脂肪的沉积比不吃的人要轻很多。这是因为大蒜能诱导组织内部脂肪代谢，增加纤维蛋白溶解活性，降低胆固醇，抗血小板聚集，降低血浆浓度，调节血压，增加血管的通透性，从而抑制血栓的形成和预防动脉硬化，使心脏病、脑血栓和脑出血的发作危险大为减少。

# 《姜葱蒜椒治百病》

## 编辑推荐

《姜葱蒜椒治百病》为广州市科普项目，专业性与实用性已得到专家一致认可。

# 《姜葱蒜椒治百病》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)