

《冬瓜妙用》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年04月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509146859

丛书名：食物妙用丛书

内容简介

冬瓜色泽碧绿，汤鲜汁醇，营养丰富，嫩果、老熟果皆可食用。肉质细嫩，气味清香，清淡爽口，既可做汤用，也可煨烧或加工成蜜饯果脯，各具其妙，可谓地方菜中的佳品。冬瓜配菜可荤、可素，可作为家常菜而进入寻常百姓家，也可以与山珍海味配伍上大席面。如清代表枚说：“冬瓜之用最多，拌燕窝、鱼肉、鳗、鳝、火腿皆可。”冬瓜制作可煨、可炒、可炖、可焖、可煮、可蒸、可酿，能够烹饪出上百种美味佳肴，真可谓“满席餐饮冬瓜馐，风味各异要细品”。难怪清代名医王学权称赞冬瓜是“蔬圃中之妙品”。

冬瓜一身都是宝，皮、瓤、子、叶、藤皆可入药。我国民间俗谚有“冬瓜入户，不进药铺”之说。冬瓜是典型的高钾低钠蔬菜，对人体非常有好处，适合身体吸收，对高血压、糖尿病、高脂血症、肺病、胃病、肝病、皮肤病、妇科经带胎产以及外科多系统疾病等都具有一定的防治作用。冬瓜中还有丙醇二酸，可以抑制糖类转化成脂肪，而且还有油酸，可以抑制人体内黑色素的沉积，而这两种物质在冬瓜子中含量丰富，是减肥、美容之佳品。冬瓜中还含有微量元素硒，具有很强的抗癌效应，可以防癌抗癌。长期以来，冬瓜一直被奉为一种物美价廉、药食兼用的蔬菜佳品而受到广大医家和消费者的青睐。

目录

上篇 冬瓜古今纵横谈

追根溯源话冬瓜

冬瓜的由来——美丽的传说

冬瓜渊源及其食用价值

养生保健话冬瓜

冬瓜减肥美容功效奇

冬瓜四季食养妙方

冬瓜相关小常识

如何选购冬瓜

如何储藏冬瓜

哪些人不能吃冬瓜

下篇 巧用冬瓜治百病

巧用冬瓜防治感冒

冬瓜小验方治感冒

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)