

《野菜妙用.食物妙用》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年06月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509148372

丛书名：食物妙用丛书

编辑推荐

俗话说“粮再多，野菜也要备几锅”，百姓的饮食离不开野菜。民间还流传有“门前一树椿，春菜不担心”，“春食荠菜赛仙丹”等，说明野菜还是养生佳品。

《野菜妙用》作者强刚等于长期临床实践中搜集、总结了数百种野菜治病良方、单验方、秘方，简便易行，疗效可靠。

内容简介

《野菜妙用》分上、下两篇，上篇介绍了10余种野菜的性味、功效及食用常识等；下篇介绍了多种疾病的野菜疗法，列举了数百种巧用野菜防病治病良方。《野菜妙用》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。

目录

上篇 野菜保健古今谈

养生保安康吃点野菜好

马齿苋：遍地马齿苋 功同“抗生素”

荠菜：春来三月三 荠菜当灵丹

香椿芽：常食香椿芽 百病何须怕

蕨菜：蕨菜能益寿 堪称“山菜王”

蒲公英：巧用蒲公英 消痈又定痛

鱼腥草：神奇鱼腥草 天然消炎药

黄花菜：美食黄花菜 食之可忘忧

莼菜：莼菜席上珍 食疗是佳品

苦菜：苦菜能解毒 补虚又疗疾

鼠曲草：鼠曲草化痰止咳祛风寒

鸭跖草：鸭跖草清热解毒是良药

下篇 巧用野菜治百病

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

野菜采集和食用在我国源远流长。早在《诗经·关雎》中就有“参差荇菜，左右流之”的诗句，描绘了青春女子在灿烂春光中轻快地采集野菜的场景；明末清初学者、诗人冒襄《影梅庵忆语》中所忆董小宛善于腌制野菜，使黄者如蜡、绿者如翠，让人赞不绝口。有记载，食难果腹的灾荒年，曾有人用民间八大碗的方式，发明了一个野菜八大碗：油鸡菌、醋泡蕺菜、素炒芭蕉花、清汤薄荷、蘸水甜芥菜、油炸香椿、蚕豆炒蕨菜和木耳炖猪血。在那样的年代，这样的素八大碗要凑齐，不知道需花费多少心思。而今，吃野菜已经成为一种时尚的享受，这些来自山野的植物，不但已经进入了普通百姓的餐桌，更登堂入室，在众多名厨手中脱胎换骨，成为席间佳肴，名副其实的野山珍。

“医食同源”是野菜得天独厚的优势。我国野菜种类多达300余种，常见的营养成分高的就有100多种。生长在田野山区的野菜，由于自然生长，未经人工栽培，没有农药的污染，为人类提供了取之不尽的可食菜肴，丰富和调节了人们的饮食。像鱼腥草、车前草、野芥菜、蒲公英、薄荷叶、马齿苋等，既是佳蔬，又是良药，且风味独特。野菜具有如下4大优点：一是营养价值高。野菜的营养含量通常比常规蔬菜高1~2倍。野菜不仅含人体所必需的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质等营养成分，而且植物纤维更为丰富，有的野菜维生素、矿物质含量比栽种的蔬菜高几倍甚至几十倍。二是有保健作用。野菜中许多营养成分本身就是“良药”，日本有报道说，经常少量吃野菜可以长寿。三是无污染无残毒。野菜生长在大自然，生命力强，抗病虫害能力强，没有化肥、农药等有害物质，是纯天然绿色食品，是高质量的无公害蔬菜。四是风味独特。野菜吃法多样，可凉拌、炒食、鲜食、烧汤，也可做馅，还可加工成袋装即食菜品，制成干菜或腌制，可长期保存和食用，清鲜味美。

野菜不仅能够丰富餐桌，它还是防病治病的良药。蒲公英有清热解毒的作用，是糖尿病、肝炎病人的佐餐佳肴。马齿苋可以消炎解毒，有预防痢疾的作用，并对胃炎、十二指肠溃疡、口腔溃疡有独特的疗效。芥菜能清肝明目、止血、和脾胃、降压，主要用于痢疾、肝炎、高血压、妇科疾病、眼病、小儿麻疹等，民间有“芥菜当灵丹”的说法。野苋菜有清热利湿的作用，可治痢疾、肠炎、膀胱结石、甲状腺肿、咽喉肿痛等。苦菜的功效是清热、凉血、解毒，可治疗痢疾、黄疸、肛痿、蛇咬伤等。灰菜的功效是去湿、解毒、杀虫，用于周身痛痒或皮肤湿疹。蕨菜的功效是清热、利尿、益气、养阴，用于高热神昏、筋骨疼痛、小便不利等。

因为含有多种抗氧化成分和丰富的营养，野菜还被用于化妆品之中。韩国著名化妆品牌罗美克EO野菜系列，则含有天然绿色野菜提取物及含多种野菜成分的淡绿色颗粒，可防止皮肤粗糙，促进新陈代谢，使皮肤活性化。所以适当食用野菜，还有减肥和美容的功效呢！

另外，采集野菜本身就有健康与物质双丰收的作用，它是很好的健身之道。首先，采野菜可以练眼睛，俯身凝视着一片新绿，顿感目清眼明；其次，时不时要蹲下来，对活动腰腿大有裨益。野菜已被人们视为理想的药食兼优的佳蔬良药，有天然食品、保健食品之誉。在人们返璞归真的今天，新鲜无污染的野菜，渐渐受到人们的青睐，“家菜不如野菜香”，当您吃腻了高脂肪的食物时，不妨有选择地吃一些新鲜野菜，换换口味，

它会让你食欲大增，且有利于健康。温馨提示
[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)