

白金系列健康养生丛书

经典健康食疗宝典

健康养生食疗法

健康美味

王冰 编著

治百病

保健康

养生的经典妙方

保健的健康卫士

治病的食疗佳品

葱



本书科学地阐释了葱的实用功效，清晰地列举了常见病的葱疗法，全面展示了葱的特殊保健、怡情、养生等功能，真诚推荐了从生活中收集、整理的关于葱的奇妙效用。

健康养生食疗法

健康美味

葱心

王 冰 编著

 中国轻工业出版社

健康美味葱

王 冰 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康美味葱/王冰编著. —北京:中国轻工业出版社,
2005.9

(白金系列健康丛书)

ISBN 7-5019-5110-1

I. 健... II. 王... III. 葱—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 104622 号

责任编辑:张泽峰 责任终审:劳国强 封面设计:红十月
出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)
印 刷:北京市顺义向阳胶印厂印刷(邮编:101300)
经 销:各地新华书店
版 次:2005年9月第1版第1次印刷
开 本:787×1092 1/16 印张:15
字 数:200千字
书 号:ISBN 7-5019-5110-1/TS·2949 定价:29.80元
读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730
发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293
网 址:<http://www.chlip.com.cn>
Email:club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
41203SA×101HBW

序 言

人们都知道葱是一个宝,它不但可以作为调味料食用,而且对不少疾病有一定的防治作用。不过,像本书这样,利用如此大量篇幅详细介绍葱用途的却不多见,读了之后一定会令您大开眼界!

本书编者从葱的来源及其发展史,直至葱对各种病痛的防治作用以及现代药理研究的新发现,做了详尽的阐述,最后还介绍了一些以葱作为主料或配料的美味佳肴。

现如今,人们越来越注意到健康对于每一个人的重要性。只有拥有了健康的身体才能专心于事业,创造出幸福、快乐的生活。因此,为了满足广大读者这方面的需求,本书将生活中最常用、最普通的食物与健康相结合,从生活的各个角度来引导人们用最简单的方法获得最有价值、最有用的生活方式。

本书图文并茂,既有科学作依据,也有生活实践作辅证,可以让读者轻松阅读和理解。

编者编著本书的主要目的在于引领人们进入健康生活的理念中,将健康人生的观点传播给那些为了工作、生活而不停忙碌的人们。

编 者

[第1章] 闲话说葱

与姜、蒜、辣椒合称为“四辣”的葱,栽培历史十分悠久。

葱在不同的历史时期扮演着不同的角色,时至今日,世界上已经知道的葱有 500 多种,这是一个不容忽视的庞大家族。

- ◎ 一、葱的历史 (3)
 - 1. 葱的世界史探源 (3)
 - 2. 葱在我国的历史 (5)
- ◎ 二、细说葱 (7)
 - 葱的主要品种 (7)
- ◎ 三、葱的优良品种 (12)
 - 葱的优良品种 (12)
- ◎ 四、葱的基本知识 (15)
 - 1. 葱的有益成分 (15)
 - 2. 葱的贮藏方法 (17)

[第2章] 葱的妙用

葱,既可做成美味可口的家庭小菜,又是荤素佳肴中广为使用的调味佳品。在烹调中放入葱,可以去腥除膻,可以产生特殊的香味;此外,葱还有一定的药用价值。

难怪浑身是宝的葱会深受人们的喜爱了。

- ◎ 一、葱是调味佳品 (23)
 - 1. 调味不可少 (23)

2. 烹饪用葱的秘方	(24)
◎ 二、葱的药用价值	(26)
1. 悠久的药用历史	(26)
2. 各种葱的药用价值	(33)
◎ 三、正确使用葱的方法	(38)
1. 正确的内服和外用方法	(38)
2. 因人而异的使用法	(40)
3. 使用葱的禁忌	(42)
◎ 四、葱在生活中的妙用	(43)
1. 主妇的好帮手	(43)
2. 葱在生活中的巧用	(46)

[第3章] 常见疾病葱疗法

葱在我们的生活中不仅是不可或缺的调味品,而且,葱疗法还非常适宜某些病症,操作方法简单,疗效也显著。

◎ 一、呼吸系统疾病	(53)
1. 感冒	(53)
2. 咳嗽	(60)
3. 喘	(62)
◎ 二、消化系统疾病	(65)
1. 胃痛	(65)
2. 呕吐	(68)
3. 泄泻	(70)
4. 腹胀痛	(72)
5. 便秘	(76)
6. 急性肠胃炎	(80)

◎三、循环系统疾病	(82)
1. 高血压	(82)
2. 动脉硬化	(85)
3. 高脂血症	(86)
◎四、泌尿系统疾病	(88)
1. 水 肿	(88)
2. 淋 症	(91)
3. 癃 闭	(94)
◎五、神经系统疾病	(97)
1. 中 风	(97)
2. 神经衰弱	(99)
◎六、内科其他疾病	(101)
1. 冠心病	(101)
2. 痹 症	(103)
3. 头 痛	(106)
4. 中 暑	(110)
5. 醉 酒	(111)
◎七、外科疾病	(113)
1. 疮 疡	(113)
2. 乳痈(急性乳腺炎)	(115)
3. 急性阑尾炎	(117)
4. 疝 气	(118)
5. 外 伤	(119)
6. 毒虫螫伤	(121)
7. 颈、肩、腰腿痛	(122)
◎八、肛肠科疾病	(124)
痔 疮	(124)
◎九、皮肤科疾病	(127)

1. 癣	(127)
2. 荨麻疹	(131)
3. 鸡眼、胼胝	(132)
4. 神经性皮炎	(134)
5. 糠 疮	(135)
6. 酒糟鼻	(137)
7. 脱 发	(137)
8. 冻 疮	(138)
◎十、传染病	(140)
1. 流行性乙型脑炎	(140)
2. 疟 疾	(141)
3. 痢 疾	(142)
4. 病毒性肝炎	(144)
◎十一、妇科疾病	(146)
1. 痛 经	(146)
2. 闭 经	(149)
3. 带下病	(151)
4. 阴 痒	(153)
5. 阴 疮	(154)
6. 滴虫性阴道炎	(156)
7. 妊娠杂症	(157)
8. 流 产	(158)
9. 产后病	(159)
◎十二、儿科病	(169)
1. 感 冒	(169)
2. 咳 嗽	(174)
3. 虫 症	(176)
4. 麻 疹	(178)

5. 百日咳	(181)
6. 哮喘	(183)
7. 小儿腮腺炎	(184)
8. 疳 积	(185)
9. 小儿腹泻	(188)
10. 小儿呕吐	(189)
11. 新生儿脐炎	(190)
◎ 十三、五官科疾病	(192)
1. 眼部疾患	(192)
2. 口齿病患	(194)
3. 急性扁桃体炎	(195)
4. 鼻部疾患	(196)
5. 耳部疾患	(200)

[第4章] 家庭食谱

向您推荐数款简便易行,各具特色的家常菜肴。体味用葱的奥妙,吃出健康,吃出美味。

糖醋京葱	(205)
京酱肉丝	(206)
葱烧海参	(207)
葱蒸干贝	(208)
盐水大葱	(210)
葱椒腐竹	(211)
大葱豆芽	(213)
松炸葱卷	(214)
葱白鸡粥	(215)

葱花蛋汤	(216)
小葱拌豆腐	(217)
葱油蜆皮丝	(218)
葱爆虾球	(219)
葱爆鸭块	(221)
葱爆三样	(222)
熘里脊海米葱	(224)
京葱羊肉煲	(226)
葱烧蹄筋	(228)
葱心排骨	(229)



闲话说葱

与姜、蒜、辣椒合称为“四辣”的葱，栽培历史十分悠久。

葱在不同的历史时期扮演着不同的角色，时至今日，世界上已经知道的葱有 500 多种，这是一个不容忽视的庞大家族。



一、葱的历史

1. 葱的世界史探源

关于葱的原产地，有两个；然而，不论是哪一个，都足见葱在人类发展的历史中留下的抹不掉的印记。

■ 葱的原产地

葱属于百合科葱属，为多年生宿根草本植物，学名为：*Allium fistulosum*。

关于葱的原产地，有两种说法：西伯利亚和中国。

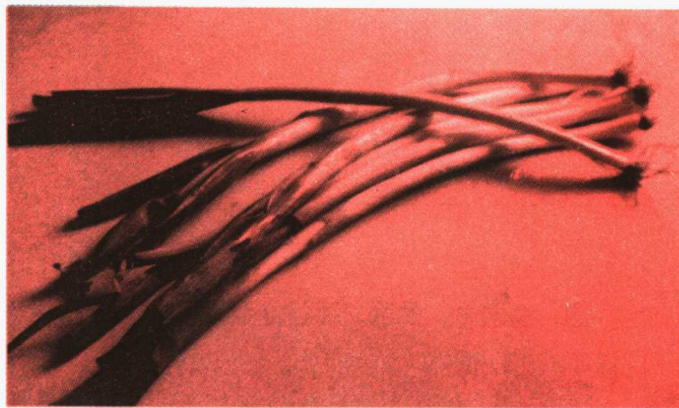
10% 在远古时期，迦勒底人就种葱

葱在古代还是天文学家的第一本看得见的“教科书”。具体时期与地域科学家把葱切断，用它讲解宇宙的构造。他们当时说，宇宙是由包在地球外面的几个圈——葱皮构成的。

葱从近东传到埃及，并在那里出了名。在木乃伊石椁中有葱，却禁止普通人吃葱。

后来它又从埃及传到欧洲。

10P 中国的葱在 16 世纪经由丝绸之路传入欧洲，19 世纪传入美国，但是欧美等国栽培较少。根据记载，日本的葱是由中国经朝鲜半岛传入的，而今罗马尼亚等许多国家都引种中国的葱。



目前，全世界已知的葱有 500 多种，其中近一半品种生长在俄罗斯境内，有 190 种生长在中亚地区。

葱在古时候的妙用

在古代，人们认为葱是一种很贵重的东西，并且赋予了它不少的神话色彩。

10P 中世纪时，希腊身穿铁甲的军队骑士把普通葱当做护身符放在胸口，认为它可使军人免遭敌人兵器的刺伤。

10P 古罗马人将葱作为军粮中必发的食物之一，他们认为常食葱可以增加兵士的体力和勇气，帮助他们打败敌人。

10P 古斯拉夫的术士教诲兵士们：“如果你要变得无畏，请打死一条

蛇，把它放到左边靴子里，在上法庭或上战场时，再在右脚靴子里放上三根葱。”斯拉夫人经常用葱治蛇咬伤，把它称做“蛇草”，也许是因为葱的形状与蛇的身子相像。

 中世纪的医生认为，光凭葱的味道，就可防病。

2. 葱在我国的历史

在我国，葱的栽培历史已有 3000 多年。2000 多年前，我国就有关于葱的最早的记载。

历史悠久的葱栽培

我国栽培葱的历史已有 3000 多年。葱的古字，写作“蔥”。据《康熙字典》解释：葱，外直中空，有葱之样。

葱又名大葱、茺、菜伯、火葱、和事草、和事菜。

 葱在我国最早的记载见于 2000 多年前的《礼记·曲礼》；我国第一部诗歌总集《诗经》中提到了葱；在地理著作《山海经》中，有关于葱的分布记录；在 1800 多年前的汉代对葱的栽培已有相当研究；北魏农书《齐民要术》和明朝的《农政全书》中，对葱也有专门论述。

 我国古代文献曾记载：今帕米尔高原和昆仑山、天山西段生有许多大葱，这一带统称葱岭。

我国古籍《尔雅》记载：茗葱（野山葱）细茎大叶，今山中多有此菜，皆如人家所种者。

■ 现今葱的栽培

根据各个地区不同的自然条件和环境特色，不同品种的葱都在我们广阔的土地上找到了自己的家园。

107  葱在我国各地均有栽植。其中，以淮河、秦岭以北和黄河中下游地区为主产区。

107  我国的主要栽培品种北方以大葱为主，南方以香葱居多。

