

<<蔬菜新吃法>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜新吃法>>

13位ISBN编号：9787302214991

10位ISBN编号：7302214999

出版时间：2009-12

出版时间：清华大学出版社

作者：余阔，长青 主编

页数：170

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：<http://www.tushu007.com>

## <<蔬菜新吃法>>

### 内容概要

《蔬菜新吃法:方便有效的蔬菜疗法》以中医着重保健理论为指导,对叶菜类、根茎类、瓜匭类、豆类、菌藻类、野菜类等共100余种蔬菜的营养特点、性味、功效、主治进行了通俗的说明,在此基础上,详尽介绍了500余种简便蔬菜食疗方和家常保健菜,都是取材方便、制作简易、疗效显著的民间传统食疗方。

在人们的包含日益崇尚自然的今天,读者一书在手,反间计主,既可治疗小病,又能保健着重,吃出品味,吃出健康,可谓一举两得。

蔬菜含有丰富的维生素、无机盐和碳水化合物,是人类膳食中极为重要的营养来源,其中很多蔬菜还具有很好的药用价值。

## &lt;&lt;蔬菜新吃法&gt;&gt;

## 书籍目录

叶菜类 大白菜 包心菜 菜花 小白菜(油白菜) 芹菜 油菜 菠菜 蕹菜 蕨菜 韭菜 红苋  
 滑菜(冬葵) 芥菜 香椿 雪里红 苕达菜(葵菜) 茼蒿(蒿子杆) 黄花菜 芫荽(香菜)  
 枸杞根茎类 洋葱 竹笋 莲子 莲藕 藕节 土豆 芋头 蔓菁(大头菜) 莴笋 茭白 慈菇  
 荸荠 魔芋 白萝卜 胡萝卜 葛根 百合 山药 红薯 甘蓝球(芥蓝) 大葱 大蒜 生姜  
 丝瓜 冬瓜 南瓜 辣椒 葫芦(瓠瓜) 黄豆豆类 黑大豆(黑豆) 淡豆豉(香豉) 蚕豆 绿  
 豆 赤小豆(红豆) 扁豆 刀豆 豇豆 豌豆 芸豆(四季豆) 菌藻类 龙须菜(发菜) 鹿角菜  
 (鹿角豆) 海藻(海根菜) 石花菜(鸡毛菜) 石莼(海白菜) 紫菜 海带 芡实(鸡头米)  
 鱼腥草(侧耳根) 发菜 石耳(石菇) 黑木耳 银耳 香菇 草菇 金针菇 猴头菌 平菇野  
 菜类 蒲公英 榆钱 槐花 扫帚菜(地肤) 榛子 桑葚 野山药(怀山药) 松子(松仁) 柏  
 子仁 荠菜 歪头菜(草豆) 苦菜 苜蓿 刺儿菜(刺刺菜) 苣荬菜 玉竹 紫苏 北沙参 藿  
 香 地耳 小蒜(山蒜) 天门冬 凤尾菇 蔊菜(野油菜) 仙人掌 黑萝卜(牛蒡根) 马齿苋

## <<蔬菜新吃法>>

### 章节摘录

插图：口蕨菜木耳炒猪肉原料干蕨菜15克，木耳6克，猪肉50克，食盐、酱油、香醋、糖、泡姜、泡辣椒、湿淀粉、食油适量制法取干蕨菜以水浸、漂后切段。

木耳水泡胀后挑净。

瘦猪肉切片，用湿淀粉拌匀，待锅中食油煎热后放入，炒至变色，即下入蕨菜、木耳及食盐、酱油、香醋、白糖、泡姜、泡辣椒等，翻炒均匀功效适用于老年人津血不足，肠燥便秘口肉丝豆干蕨菜原料鲜蕨菜150克，熟猪肉丝50克，豆腐干50克。

精盐、味精、酱油、麻油各适量制法将鲜蕨菜去掉叶柄上茸毛和未展开的叶苞，入沸水锅焯段时间捞出，切段后再切成细丝装盘，放上肉丝、豆干丝，加入精盐、味精、酱油、麻油，拌匀即成。

<<蔬菜新吃法>>

编辑推荐

《蔬菜新吃法:方便有效的蔬菜疗法》是由清华大学出版社出版的。

<<蔬菜新吃法>>

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:<http://www.tushu007.com>