第一图书网, tushu007.com

<<蔬菜营养菜谱与食疗方>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜营养菜谱与食疗方>>

13位ISBN编号：9787501924714

10位ISBN编号：7501924716

出版时间：1999-06

出版时间：中国轻工业出版社

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

书籍目录

目 录
一、油 菜
（一）营养价值
（二）菜谱
1.香菇油菜
2.扒脊髓菜心
3.鹿茸香菇菜心
4.二冬油菜
5.豆腐烧油菜
6.三鲜油菜心
7.菜心扒银耳
8.扒双菜
9.拌辣油菜
10.油菜松
11.鱼香油菜
12.油菜熘鱼片
13虾米烧油菜
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗便秘、痈疽
2治疗肺热咳嗽
3.治疗食欲不佳
4治疗乳腺炎
二、苋 菜
（一）营养价值
（二）菜谱
1.凉拌苋菜
2.海米苋菜
3.炒苋菜
4.蚕豆瓣炒览菜
5.冬菇苋菜汤
6.番茄苋菜汤
7.肉丝炒苋菜
8.苋菜牛肉豆腐羹
9.肉蓉油苋
10三丝苋菜汤
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗慢性尿路感染
2.治疗咽喉肿痛及扁桃体炎
3治疗急性痢疾
4.治疗子宫肿块
5.治疗产前、产后赤白下痢
6.治疗二便不通
三、荠 菜

（一）营养价值
（二）菜谱
1.拌荠菜松
2.荠菜冬笋
3.荠菜拌豆腐
4.荠菜炒肉丝
5.荠菜炒鱼条
6.荠菜虾球
7.荠菜鱼卷
8.荠菜山鸡
9.甜酱蘸荠菜
10.炝荠菜
11.肉丝拌荠菜
12.荠菜拌腐竹
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗慢性肾炎
2.治疗感冒发热
3.治疗月经过多
4治疗高血压
5.治疗内伤吐血
6.治疗目糊生翳
7治疗乳糜尿
四、茼 蒿 菜
（一）营养价值
（二）菜谱
1.拌茼蒿
2.茼蒿炒蛋
3.金钩拌茼蒿
4.茼蒿豆腐羹
5.茼蒿鱼丸汤
6.茼蒿焖带鱼
7.茼蒿腐竹
8.爆炒蒿子秆
9.茼蒿烧豆腐
10.香酥茼蒿
11.翡翠烩白玉
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗食欲不振
2.治疗高血压
3.治疗失眠多梦
4治疗脾胃不和
5.治疗便秘口臭
6.治疗小便不利
7治疗咳嗽痰浓
五、空 心 菜

（一）营养价值
（二）菜谱
1.虾米炒蕹菜
2.素炒蕹菜
3.姜汁蕹菜
4.酥豆蕹菜
5.腐乳炒蕹菜
6.凉拌蕹菜
7.蘸汁蕹菜
8.黄豆蕹菜梗
9.炒肉片蕹菜
10.鱼香蕹菜
11.鸡蛋蕹菜汤
12肉片蕹菜汤
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗消渴症
2.治疗高血压
3.治妇女白带过多（有异味）
4治疗糖尿病
5.治砒霜中毒
6.治肺热咳嗽
7.治疗小儿夏季发热 口渴尿黄
8治疗热淋、血淋
六、菠 菜
（一）营养价值
（二）菜谱
1.开水菠菜
2.鸡蓉菠菜
3.鱼丝菠菜
4.芝麻菠菜
5菠菜火腿沙拉
6.干虾烧菠菜头
7.鸡蛋炒菠菜
8.三丝菠菜
9.炒菠菜粉丝
10 奶油菠菜汤
11.菠菜酸汤
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗夜盲症
2.治疗便秘
3治疗糖尿病
4.治疗咳嗽
5.治疗衄血便血
6治疗巨幼细胞性贫血
七、大 白 菜

第一图书网, tushu007.com

（一）营养价值
（二）菜谱
1.鸳鸯白菜
2.姜汁白菜心
3.拌冻白菜
4.炒黑白菜
5.扒二白
6.糖醋三丝
7.海米烧白菜
8.鱼烧白菜
9.叉烧白菜
10.鸡蓉扒白菜
11.咖喱白菜
12.果汁白菜
13.炸白菜合
14干烧白菜
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗感冒
2.治疗支气管炎
3.治疗小便不利
4治疗小儿百日咳
5.治疗肾虚阳痿
6.治疗小儿腮腺炎
7.治疗气管炎
8治疗口渴烦热
八、落 葵
（一）营养价值
（二）菜谱
1.腐竹拌落葵
2.香辣落葵
3落葵豆腐汤
4.炒落葵
5.落葵汤
6青豆煎藤菜
7.银湖紫角叶
8.紫叶牛肉汤
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗大便秘结
2.治疗胸膈烦闷
3.治疗疔疮肿毒
4.治疗下血不止
5.治疗外伤出血
6.治疗发热鼻衄
九、枸 杞 菜
（一）营养价值

（二）菜谱
1.清炒枸杞菜
2.枸杞头炒肉丝
3.枸杞叶鸡蛋汤
4.枸杞头拌豆腐
5.拌枸杞头
6.枸杞头煎蛋
7.枸杞炖兔肉
8.竹笋枸杞
9.枸杞头炒腰花
10.枸杞头拌肚丝
11 枸杞头滑猪肝
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗眼涩眼翳
2.治疗急性眼结膜炎
3治疗高血压、糖尿病
4.治疗房事衰弱
5.治疗视力减退及夜盲症
6治疗带下色白
十、甜 菜
（一）营养价
（二）菜谱
1.拌甜菜丝
2.拌甜菜泥
3.拌甜菜头
4.炒五彩头
5.甜菜豆腐
6.拔丝糖根
7.蒸甜菜丸子
8菜莲子汤
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗痢疾
2.治疗麻疹应期不透
3治疗白带多
4.治疗吐血
5治疗月经不调
十一、香 椿
（一）营养价值
（二）菜谱
1.椿芽拌豆腐
2.椿芽烘蛋
3.裹炸香椿
4.香椿豆
5.腌香椿
6.香椿煎豆腐

7拌香椿芽
8.猪肉炒香椿
9.香椿丸子
10.炸香椿
11.泡香椿葡萄
12.奶油香椿鸡丝
13 香椿炒鸡蛋
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗赤白痢疾
2.治疗丝虫病
3.治疗漆疮
4治疗小儿头秃
5.治疗疮痈肿毒
6.治疗唇上生疮
7.治疗膀胱炎尿路感染
8治疗胃溃疡出血
十二、芹 菜
（一）营养价值
（二）菜谱
1.杏仁豆腐芹菜
2.花生仁拌芹菜
3.芸豆拌芹菜叶
4.三丝芹菜
5柴把芹菜
6.椒油炝芹菜
7.虾皮炒芹菜萝卜
8.芹菜炒牛肉丝
9.芹菜鱼丝
10 芹菜炒鸡蛋
（四）食疗方
1.治疗痢疾
2.治疗麻疹应期不透
3治疗白带多
4.治疗吐血
5治疗月经不调
十一、香 椿
（一）营养价值
（二）菜谱
1.椿芽拌豆腐
2.椿芽烘蛋
3.裹炸香椿
4.香椿豆
5.腌香椿
6.香椿煎豆腐
7拌香椿芽
8.猪肉炒香椿

9.香椿丸子
10.炸香椿
11.泡香椿葡萄
12.奶油香椿鸡丝
13 香椿炒鸡蛋
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗赤白痢疾
2.治疗丝虫病
3.治疗漆疮
4治疗小儿头秃
5.治疗疮痈肿毒
6.治疗唇上生疮
7.治疗膀胱炎尿路感染
8治疗胃溃疡出血
十二、芹 菜
（一）营养价值
（二）菜谱
1.杏仁豆腐芹菜
2.花生仁拌芹菜
3.芸豆拌芹菜叶
4.三丝芹菜
5柴把芹菜
6.椒油炝芹菜
7.虾皮炒芹菜萝卜
8.芹菜炒牛肉丝
9.芹菜鱼丝
10芹菜炒鸡蛋
5.黄瓜拌香菜
6.龙须菜
7香菜黄豆汤
8.豆腐拌香菜
9.香菜梗炒肚丝
10香菜拌三丝
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗风寒感冒
2.治疗胃脘冷痛
3.治疗麻疹不透
4治疗风寒咳嗽
5.治疗胃气不和
6.治疗性冷淡、阳痿
7.治疗牙痛
8.治疗痢疾
十五、雪 里 蕻
（一）营养价值
（二）菜谱

1.雪里蕻牛奶鸡
2.肉丝炒雪菜
3.雪菜炒蛋
4.雪菜松
5雪里蕻烧豆腐
6.雪里蕻烧冬笋
7.雪冬炒豆芽
8.雪菜冬瓜汤
9.拌雪菜
10香粉雪里蕻
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗风寒感冒
2治疗寒痰咳嗽
3治疗胸闷胀不适
十六、黄 花 菜
（一）营养价值
（二）菜谱
1.三丝黄花菜
2.黄花肉丝
3.黄花菜炒鸡蛋
4豆芽黄花菜
5.木耳炒黄花菜
6.黄花菜烧鸡
7.金针菜炖猪蹄
8通天鱼翅
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗声音嘶哑
2.治疗咯血
3.治疗鼻出血
4.治疗大便出血
5.治疗产后缺乳
6.治疗痔疮
7.治疗黄疸
8.治疗水肿小便不通
十七、莼 菜
（一）营养价值
（二）菜谱
1.鸡片莼菜汤
2.三丝莼菜汤
3.莼菜豆腐汤
4.鲫鱼莼菜汤
5.鸡蓉莼菜
6.莼菜烩豆腐
7莼菜烩鸡腰
（三）保健价值

（四）食疗方
1.治疗慢性胃炎、胃溃疡
2.治疗胃纳欲呕
3.治疗痱子
4.治疗疮疖
5治疗高血压
十八、蕨 菜
（一）营养价值
（二）菜谱
1.凉拌蕨菜
2.拌炒蕨菜
3.海米蕨菜
4.葱油藏菜苗
5.蕨菜鸡丝
6.三味蕨菜松花
7.蕨菜烧牛肉
8.蕨菜扣肉
9.扣蒸柴把蕨菜
10.鸡血蕨菜汤
11蕨菜鱼头汤
（三）保健价值
1.治疗糖尿病
2.治疗高血压、心脏病
3治疗心嗝食欲不振
4.治疗肾炎浮肿
5治疗产后乳汁不通
五十三、豆 芽 菜
（一）营养价值
（二）菜谱
1.炝绿豆芽
2.干煽黄豆芽
3.银耳拌豆芽
4.鱼香银芽
5.珊瑚金钩
6.冬笋炝黄豆芽
7.金钩挂银丝
8.肉丝炒绿豆芽
9.糟黄豆芽
10.金钩豆芽汤
（三）保健价值
（四）食疗方
1.治疗感冒发热
2.治疗大便干结
3治疗妊娠高血压
4.治疗大便出血
5.治疗淋病初起
6治疗鸡眼

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

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