

<<野菜食用与药用手册>>

图书基本信息

书名：<<野菜食用与药用手册>>

13位ISBN编号：9787506478335

10位ISBN编号：7506478331

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：于新，李小华 著

页数：436

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>

<<野菜食用与药用手册>>

前言

随着人民生活水平的提高和保健意识的增强，人们对饮食的需求已从量的满足转向质的重视。随着工业与生活废弃物以及化肥、农药污染农田与水体，使城乡居民越来越青睐绿色安全的食品，纯天然、低热量、安全放心的野菜成为当今人们追逐的目标。

野菜是生长在无公害环境中的蔬菜，被誉为天然“绿色食品”、“森林食品”。同时，野菜具有鲜嫩、清香等独特风味，营养价值高于普通种植蔬菜。

野菜具有较高的药用价值和良好的保健作用，野菜集天然、营养、保健于一体，是重要的食用野生植物资源，成为消费者的新宠。

我国幅员辽阔，野菜资源丰富，常被采食的野菜多达150余种。

野菜分布很广，凡有植被的地方均有野菜生长。

然而，我国目前对野菜资源的开发利用量只占其蕴藏量的5%左右，大量野菜资源仍处于待开发利用状态。

合理开发野菜资源，不仅可以增加蔬菜的特色、品种，还可以扩展膳食营养来源，调整国民食物结构。

野菜中的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分的含量多高于栽培蔬菜。

野菜清鲜味美、风味独特，深受大众喜爱。

野菜吃法多种多样，可凉拌、炒食、鲜食、烧汤，也可做馅，还可加工成袋装即食菜品，制成干菜或腌制品即可长期保存和食用。

野菜多作为大众菜肴来食用，有些已是高档山珍，只有在国宴或高档饭店才能见到。

许多野菜为我国卫生部颁布的药食同源物品。

野菜所含的特殊营养成分和药用成分，具有多方面的保健和医疗作用。

历史上早有记载山野菜的医疗与保健功能，我国700多种野生蔬菜中，中草药品种占400种左右。

《本草纲目》记载了1892种药物，其中菜部药占了105种。

可见，野菜自古以来就是我国人民防病治病不可缺少的药材。

近代医学研究表明，某些野菜中的特殊成分具有很高的医疗价值，野菜的保健品开发已被医学界所重视。

都市人已将品尝山野菜作为一种时尚，野菜产品畅销，市场潜力巨大。

野菜种植、采集成本低廉。

经深加工的山野菜，经济效益十分可观。

一些野菜品种虽已人工栽培。

但种类还不多，一些珍贵品种更是极少有人工栽培。

加强野菜资源开发，不失为农民致富的一条好途径。

我国山野菜备受国外客商的青睐，每年出口日本、韩国、欧洲、东南亚等国家及我国香港、台湾地区约200余万吨。

野菜的销售量逐年增长，售价不断攀升，野菜市场前景十分广阔。

每种野菜均有自己的生态习性和分布范围，其食用方法、药用方法也不尽相同。

为了完整地介绍野菜原植物、营养与功能成分、食用方法、药理作用及药用方法和禁忌，阐述这些内容之间的相互关联、相互依从关系，编著《野菜食用与药用手册》一书，希望对广大读者提高生活质量及增强健康有所裨益。

此书在编写过程中参阅了一些专家学者的有关著作，在此谨向他们表示诚挚的谢意。

我们虽以饱满的热情和辛勤的劳动编写此书，但由于学识与写作水平有限，以及可能收集的资料不全等因素，难免有疏漏和不足之处，恳请广大读者批评指教。

<<野菜食用与药用手册>>

内容概要

《野菜食用与药用手册》收录了我国常见的155种野菜，对其名称、生长分布、形态特征、采集加工、营养与功能成分、食用方法、药理作用、药用方法进行了介绍，并配有图片。书中内容全面系统，资料翔实，图文并茂，具有较高的使用价值。本书可供从事野菜研究及保健食品、药膳食品研发的技术人员阅读参考。

<<野菜食用与药用手册>>

作者简介

于新，现任仲恺农业工程学院教授。

汉族，1959年11月出生。

1982年大学本科化学专业毕业，1988年农产品贮藏加工专业硕士研究生毕业。

现为仲恺农业工程学院农产品加工及贮藏工程学科带头人，华南理工大学食品学院在职博士研究生。

1982~1995，在新疆农业大学任助教、讲师、副教授；1994年4月由新疆人民政府破格晋升副教授，同年被聘为新疆农业大学硕士研究生导师。

1995~任仲恺农业技术学院食品系副教授、教授。

1996年以来分别被聘为西南农业大学、中科院华南植物所、华南农业大学、甘肃农业大学、四川农业大学硕士研究生导师。

研究方向：研究方向：农产品加工、果蔬贮藏保鲜及食品资源利用研究。

<<野菜食用与药用手册>>

书籍目录

1.香椿2.蕺菜3.灰菜4.蔊菜5.冬葵6.刺五加7.遏蓝菜8.车前草9.清明菜10.苣荬菜11.小根蒜12.蕨菜13.篇蓄14.水蓼15.猪毛菜16.牛膝17.野苋菜18.鹅肠草19.水蔊菜20.水芹21.荠菜22.蒲公英23.马齿苋24.飞廉25.枸杞26.苕菜27.小蓟28.薇菜29.血皮菜30.紫苏31.鸭趾草32.蒲菜33.碎米荠34.仙鹤草35.酢浆草36.苹菜37.野葱38.薄荷39.野菊40.山药41.苜蓿42.艾43.益母草44.夏枯草45.何首乌46.萎蒿47.地黄48.地瓜儿苗49.槐花50.桔梗51.茵陈52.金樱子53.龙葵54.牡蒿55.牛尾菜56.荆芥57.藿香58.泥胡菜59.牛蒡60.侧柏61.葛根62.马兰63.酸浆64.打碗花65.委陵菜66.榆钱67.野芝麻68.野胡萝卜69.地肤70.竹荪71.荸荠72.仙人掌73.百合74.玉竹75.慈菇76.东风菜77.芡实78.连翘79.金钱草80.款冬81.马鞭草82.茅根83.远志84.桃金娘85.乌菟莓86.珍珠菜87.小黄花菜88.鸭舌草89.野蔷薇90.榉树芽91.黄精92.木鳖93.女儿茶94.山梗菜95.锦鸡儿96.石菖蒲97.婆婆指甲菜98.苦芥99.菝葜100.苦参菜101.苦菜102.堇菜103.萱草104.野苘蒿105.胡枝子106.水蕨107.鸡眼草108.决明109.罗勒110.水杨梅111.土栾儿112.景天三七113.羊蹄114.香茶菜115.五味子(北五味子)116.鸭儿芹117.绞股蓝118.天门冬119.土茯苓120.紫苜蓿121.金花菜122.青葙123.大蓟124.黄芪125.刺槐花126.歪头菜127.笔管草128.柳芽129.羊乳130.风花菜131.松子132.菱角133.薜荔134.变豆菜135.莲子草136.刺嫩芽137.蒴藋138.莼菜139.昆布140.羊栖菜141.紫菜142.海带143.金针菇144.姬松茸145.猴头菌146.榛蘑147.口蘑148.地耳149.双孢蘑菇150.草菇151.平菇152.金耳153.鸡腿蘑154.羊肚菌155.木耳参考文献

<<野菜食用与药用手册>>

章节摘录

版权页：插图：食用部位为锦葵科植物冬葵的嫩茎叶。

常见以冬葵为原料制作的药膳及其食疗作用介绍如下：（1）冬葵扁豆粥 冬葵250g，扁豆60g，粳米100g。

扁豆洗净切段，与粳米加水煮粥，近熟时放入冬葵共煮熟。

分2次食用。

功效：利水、祛湿、清热。

适用于湿热带下。

（2）冬葵汤 冬葵150g，精盐、味精、葱花、植物油各适量。

将冬葵去杂洗净切段。

油锅烧热，下葱花煸香，投入冬葵煸炒，加入精盐炒至入味，出锅待用。

锅内加水适量烧沸，倒入炒好的冬葵，烧沸后，点入味精，出锅即成。

功效：此汤有助于增强人体免疫功能，提高防病抗病能力。

适用于肺热咳嗽、消渴、黄疸、腹胀、两目昏花、二便不通、水肿等病症。

脾虚肠滑者忌用。

（3）冬葵扒鸭 鸭1只（重约2000g），冬葵100g，料酒、精盐、酱油、白糖、味精、葱段、姜片、色拉油各适量。

将冬葵去杂洗净切段。

鸭去杂洗净，鸭身抹匀酱油，放入热油锅内炸成金黄色捞出。

鸭腹朝下装在垫有竹垫的沙锅内，加料酒、精盐、酱油、白糖、葱段、姜片，加清水浸过鸭身。

武火烧沸，改为文火焖烧至七成熟，提起竹垫，将鸭子翻身腹朝上，去掉竹垫，加味精等调好味后，撇去浮油，连沙锅同上桌。

功效：滋阴补液、利水消肿。

适用于骨蒸潮热、肺热咳嗽、咳嗽痰少、口渴、身体虚弱，虚性水肿、便秘等病症。

（4）冬葵炒肉 冬葵250g，猪肉150g，料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末各适量。

将冬葵去杂洗净切段。

猪肉洗净切丝。

锅烧热，放入猪肉煸炒，加入酱油、葱花、姜末煸炒，再放入料酒，精盐和适量的水，继续炒至肉熟而入味，投入冬葵炒至入味，点入味精，出锅即成。

功效：滋阴润燥。

适用于肺火咳嗽、肺癆、虚咳盗汗、体虚乏力、消渴和便秘等病症。

<<野菜食用与药用手册>>

编辑推荐

《野菜食用与药用手册》收录了我国常见的155种野菜，对其名称、生长分布、形态特征、采集加工、营养与功能成分、食用方法、药理作用、药用方法进行了介绍，并配有图片。

《野菜食用与药用手册》可供从事野菜研究及保健食品、药膳食品研发的技术人员阅读参考。

<<野菜食用与药用手册>>

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>