

<<时尚蔬菜与健美养生>>

图书基本信息

书名：<<时尚蔬菜与健美养生>>

13位ISBN编号：9787801568434

10位ISBN编号：7801568435

出版时间：2006-3

出版时间：中国中医药出版社

作者：徐敬武等主编

页数：292

字数：206000

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>

<<时尚蔬菜与健美养生>>

内容概要

本书是一本介绍蔬菜与保健养生的家庭生活用书。

全书共编选常见蔬菜和国内外培育的名新时尚蔬菜一百多种，对其保健功效、营养成分、食疗方法、家庭烹饪、名优品种，以及有关起源、发展、历史掌故、趣闻都作了详细介绍。

全书广搜博采，内容丰富，富有文采，融知识性、科学性、趣味性、实用性为一体，是一本雅俗共赏，居家生活必备的饮食保健读物，亦是儿童生长发育，健美养生，愈病强身，平衡膳食的良好参考书。

对餐饮、饭店、旅游、采摘、蔬菜产销从业人员，以及农林院校蔬菜专业师生也有一定参考价值。

<<时尚蔬菜与健美养生>>

书籍目录

蔬菜与健康 蔬菜是人体维生素、矿物质的主要来源 蔬菜中的膳食纤维 蔬菜是心血管病人的重要食品
蔬菜防癌的秘密 蔬菜能减肥助颜 关于蔬菜的农药残留问题绿叶蔬菜篇 养血润燥的菠菜 调中开胃说茄香 凉养丰富的落葵 芹菜飘香 芹中上品——西芹 清心养胃话茼蒿 艳如胭脂的苋菜 生菜与莴笋 汤中佳品——香菜瓜类蔬菜篇 健美减肥的冬瓜 甘甜如饴的南瓜 奇形的小南瓜 香蕉西葫芦 果蔬皆佳的黄瓜 丝瓜清热解毒 健美轻身金丝瓜 甜瓠清热,苦瓠有毒 酥脆爽口的越瓜 “君子菜”——苦瓜 蔬果皆宜佛手瓜 “昆化紫瓜”——茄子 番茄觅趣豆类蔬菜篇 植物蛋白“库”——大豆 冰肌玉质的豆芽 翠荚碧珠话蚕豆 营养丰富的毛豆 猫耳朵扁豆 菜粮兼备的豇豆 当心菜豆中毒 豌豆与豌豆黄 时尚佳蔬——荷兰豆 劝君常食豆腐 调味佳品——豆豉 主要豆制品营养成分表葱蒜韭菜篇 调和百味的大葱 葱头能降血脂、血压 保健佳品大蒜 初春早韭试春盘薯芋类蔬菜篇……白菜类蔬菜篇甘蓝类蔬菜篇根茎类蔬菜篇食有菌篇水生蔬菜篇海藻篇花卉蔬菜篇野生蔬菜篇杂蔬篇主要参考文献

<<时尚蔬菜与健美养生>>

章节摘录

书摘开胸膈，通肠胃，润燥治血。

大便涩滞及患痔人，宜食之。

——《随息居饮食谱》“嘴上红瓢一点，身上绿蔓千茎，鲜鲜寒俎荐波棱，味兴晚菘同永。

”这是清代杨恩元咏菠菜的《西江月》词。

下半阙是：“北地太平车载，南方小用篮盛。

最滋血液说医经，化验发明新颖。

”词人对菠菜观察细微，且懂些医理，故而把菠菜的生态特点和营养保健作用写得极是贴切。

菠菜自传入我国后，深受人们喜爱和称赞，许多文人为其留下许多佳句。

诗人苏轼在《七言散联》诗中咏道：“北方苦寒今未已，雪底波棱如铁甲。

岂知五蜀富冬蔬，霜叶露芽寒更茁。

”菠菜为藜科一年或两年生草本植物。

其祖籍为亚美尼亚和伊朗。

菠菜传入我国的时间，一说是公元前汉代通过丝绸之路传人的；另一说法是公元7世纪始传入我国。

刘禹锡在《嘉祐录》中说：“波棱种出自西国，有僧将其子来”。

这里所说的西国指的是波斯，所以菠菜在我国有“波斯草”之称。

菠菜的名称多而有趣。

《品汇精要》上叫赤根菜，《滇南本草》上叫红根菜，都是以菠菜根的颜色取名的。

清代成书的《授时通考》中有“鸚鵡菜”一名，是颜色加形象的称法。

菠菜的碧绿身姿，加上红紫色的短根，犹如一只美丽的鸚鵡。

菠菜熬豆腐是一道家常菜，豆腐洁白似玉，菠菜碧绿紫根，人们称这道菜为“金镶白玉版，红嘴绿鸚哥”，富有诗意，且诱人食欲。

称菠菜红嘴绿鸚哥，还有一段有趣的传说，说是乾隆下江南时，一次在农家用饭，农妇在自家的菜园中挖了些菠菜，给乾隆做了个菠菜熬豆腐。

乾隆食之颇觉鲜美，极是赞赏。

问其菜名，农妇说：“金镶白玉版，红嘴绿鸚哥”。

乾隆大悦，封农妇为皇姑，从此菠菜又得了“皇姑菜”之名。

在北京地区，除了个别月份外，周年都能吃到鲜嫩的菠菜。

春天，从3月中开始越冬菠菜(即根茬菠菜)便陆续上市了，紧跟着是埋头菠菜接踵而来，随后春播菠菜于5月份开始大量上市。

7、8月份又是夏播菠菜，9、10月份秋菠菜又接上了。

菠菜还有个优点就是适于“冷藏”。

所以尽管在隆冬的春节期间，也能吃到鲜美的“红头菠菜”。

在民间，菠菜的吃法很多。

除了素吃外，与肉丝、肚丝、腰花、鸡杂等同炒均可，可羹、可汤、可馅，初夏还是极好的凉拌用菜。

薛宝辰在《素食说略》中讲：“论过加浸软豆腐皮，以芝麻酱、盐、醋同拌，尤爽口。

”拌菠菜用菠菜梗最好，洗净，切段，开水焯后浸凉，依自己喜好加佐料，用白肉、火腿、肚丝、鸡丝均宜，清爽利口，鲜美，而且富于营养。

熬菠菜方法很多，老北京有种吃法是虾皮熬菠菜，经济而且味道也很美。

菠菜也是吃馅的极好用菜。

宋代《梦粱录》上有“菠菜果子馒头”，为典型的杭州吃法。

北京人在谷雨前后菠菜大量上市时，喜欢用它做“菠菜羹”，也就是菠菜馅，用其烙合子，蒸团子(玉米面)、包子等。

以玉米面的菠菜羹最富特色，用虾皮煸锅，放些黄酱，把肉皮煮烂，切丁和菠菜一起拌馅蒸团子。

吃的时候蘸芥末、醋，风味极美。

<<时尚蔬菜与健美养生>>

过去，清廷御膳房每到这个时候也给皇上做菠菜羹，以应时令，不过所用馅料不外乎鸡、鸭、笋、肉、虾、蟹之类，与民间的菠菜羹完全两样了。

川菜中有一种“菠饺”，是用菠菜汁和面包饺子。

饺子皮碧绿，汤中配以海参、鲍鱼等料，色泽艳丽，为地方风味佳品。

我国用蔬菜汁和面的吃法很多。

用菠菜汁和面做面条、面片的吃法在我国西北地区仍很风行。

另外，用菠菜炸丸子，软炸菠菜鱼，以及菠菜色拉、菠菜少司等也很有特色。

在绿叶菜中，菠菜的营养比较丰富。

最突出是胡萝卜素含量多，每百克含3.78毫克，为绿叶菜之首。

一个健康人，每天吃一盘炒菠菜就能满足人体对胡萝卜素的需求量(正常需求量为4毫克)。

菠菜第二个特点是核黄素含量多，每百克为0.13毫克。

在蔬菜中核黄素含量每百克超过0.1毫克的只有十多种，而且多为绿叶菜。

在膳食中这两种维生素容易缺乏。

据全国儿童营养调查报告证实，许多地区普遍存在着胡萝卜素和核黄素供给不足现象。

菠菜中核黄素含量虽然不如肉类和谷物，但在食谱中适当安排些菠菜，烹调时再讲究些科学烹饪法，尽量避免营养素流失、破坏，对改善这两种营养素不足会有一定好处。

菠菜中维生素C的含量为20~43毫克/100克，虽然不及其他绿叶菜多，但比茄果类蔬菜却高得多。

另外，菠菜中还含有叶酸和较多的维生素K。

中医学认为，菠菜有养血、止血、敛阴、润燥之功。

可用于鼻出血、便血、坏血病的食疗。

菠菜还有软滑作用，能够润燥通便，特别适用于老年人、婴儿及痔疮便秘患者。

把菠菜洗净，用开水烫数分钟(这样草酸可溶于水中而被释出)切碎，与大米一起煮粥，既能养血润燥，又能帮助消化，是老年人和婴幼儿极好的食粥。

前苏联医学家特别推崇菠菜粥，说：“对于儿童的饮食没有别的东西能代替它”。

菠菜粥作为食疗在我国也有数百年历史。

李时珍在《本草纲目》中有菠菜根和鸡内金等分为末，用米汤饮服，治疗消渴病的方剂。

在这之前金代张从正的《儒门事亲》上也有“凡人久病，大便涩滞不通，及痔漏之人，宜常食菠菜、葵菜之类滑以养窍，自然通利”的记载。

近年来报道，菠菜还有刺激胰岛分泌功能，故对消渴症(糖尿病)也有一定好处。

P11-15

<<时尚蔬菜与健美养生>>

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>