

<<饮食有节>>

图书基本信息

书名：<<饮食有节>>

13位ISBN编号：9787121185656

10位ISBN编号：7121185652

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：吕聪娜

页数：229

字数：354000

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>

<<饮食有节>>

前言

随着物质生活的日益丰富，人们也越来越注重健康。因此作为一日三餐必不可少的蔬菜就理所当然地成为人们食补的重要渠道之一；另外，生活中不可或缺的水果具有的营养价值也越来越得到人们的重视。就这样蔬菜和水果成为维护我们身体健康的两大“奇兵”。现在随着科学技术的发展，蔬菜和水果已经不再分时令，各种各样的蔬果一年四季皆在市场上出现。但是，蔬菜和水果的性质不同，所以要在恰当的季节吃对恰当的菜和水果，才能够真正达到促进身体健康的目的。

出于此目的，本书按照春、夏、秋、冬四个季节划分，将不同时节里适合人们食用的常见蔬菜和水果一一总结出来，分别从“宜吃之季”、“挑选之法”、“洗存之道”、“配食之方”、“营养价值”和“饮食宜忌”来对蔬菜和水果进行全方面的解读，让读者有一个全面的了解，从而能够在选购的时候更加具有针对性，能够挑选到适合自己 and 家人的蔬菜和水果。

另外，在每种蔬菜和水果的开篇，讲述了一个关于该种蔬菜或水果的民间传说或者小故事、趣闻，增添了该种蔬菜或水果的起源、别名等，这不仅为本书增添了趣味性，而且还能够丰富读者对蔬菜和水果的知识。

本书的内容全面、实用性强、条理清晰、处处贴近日常生活，语言活泼，不失风趣。

<<饮食有节>>

内容概要

一年四季的蔬菜水果那么多，怎么买才合适?怎么洗才干净?怎么保存才正确?怎么做最好吃?这些问题您都知道吗?让这本书来告诉您。
本书精选了四个季节的108种蔬菜水果，每种设“宜吃之季、挑选之法、洗存之道、配食之方”等版块，内容详尽，版式清楚，方便您的阅读。

<<饮食有节>>

书籍目录

第一章 春季之蔬果

春季之蔬菜篇

韭菜
香椿
春笋
芹菜
茼蒿
油麦菜
油菜
菠菜
蕨菜
大葱
蒜苗
蚕豆
豌豆
马兰头
茴香
蒲公英
蒜薹
海带
荠菜

春季之水果篇

草莓
枇杷
桑葚
樱桃
莲雾
鳄梨
柠檬

第二章 夏季之蔬果

夏季之蔬菜篇

苦瓜
黄瓜
丝瓜
冬瓜
茄子
土豆
西红柿
生菜
空心菜
芸豆
金针菜
芦笋
苋菜
马齿苋

<<饮食有节>>

扁豆

夏季之水果篇

桃

杏

李子

西瓜

甜瓜

百香果

菠萝

芒果

无花果

荔枝

香蕉

椰子

榴莲

火龙果

第三章 秋季之蔬果

秋季之蔬菜篇

茼蒿

莲藕

菱角

豇豆

眉豆

草菇

西葫芦

南瓜

木耳

佛手瓜

秋季之水果篇

苹果

梨

柚子

柿子

葡萄

杨桃

石榴

龙眼

红枣

人参果

橄榄

木瓜

哈密瓜

猕猴桃

第四章 冬季之蔬果篇

冬季之蔬菜篇

大白菜

小白菜

<<饮食有节>>

花椰菜
芥菜
胡萝卜
白萝卜
心里美
红薯
卷心菜
乌塌菜
洋葱
黄豆芽
绿豆芽
香菇
平菇
金针菇
慈菇
荸荠
牛蒡
紫菜
冬季之水果篇
橙子
橘子
芦柑
金橘
甘蔗
山楂
槟榔
拐枣
雪莲果

<<饮食有节>>

章节摘录

版权页：插图：大话蒜薹之吃法 宜吃之季 春季是蒜薹大量上市的时间，在这个时候我们可以从市场上买到新鲜的蒜薹。

蒜薹不仅有解毒之功效，而且还可以很好地防止感染、驱除蚊虫，是适合春季进食的蔬菜之一。

挑选之法 蒜薹身形苗条，鲜翠欲滴，是我们春季常见的蔬菜之一。

如何在芸芸众“薹”中挑选出适合自己的呢？

我们一起来看一下挑选蒜薹诀窍。

蒜薹的外表披着一件青绿的外衣，只在尾部有一小段的嫩白色，整体看起来素净淡雅，很有文艺范儿。

如果蒜薹的外衣颜色过浅，则说明蒜薹的成熟度还不达标，尽量不要挑选回家。

蒜薹的外形线条细长，粗细均匀适中，头部有小的花苞，这些都是质量上乘的蒜薹的特征，可以放心选购。

如果看到尾部枯萎、开裂，花苞胀大或者开花的蒜薹就不要购买，因为这样的蒜薹质量较差、且不新鲜，不适宜购买食用。

新鲜的蒜薹弹性极佳，轻轻用力就能将其折断，并且断口处也很新鲜。

有些蒜薹的外衣上披着一层细密的水珠，仔细观察还会发现小小的斑点，用手折断的时候非常困难，这些都是不太新鲜的蒜薹，挑选的时候我们一定要睁大眼睛。

洗存之道 蒜薹的外衣光滑有弹性，清洗起来比较方便。

我们在清洗的时候，将其头部的花苞去掉，然后把蒜薹放在清水中，清洗干净外表的污垢即可。

当然如果想要清洗得更加彻底，可以将蒜薹先浸在淡盐水中一段时间，然后放在清水中洗净即可。

这样就可以帮助蒜薹整体消毒，保证食入口中的蒜薹是洁净的。

蒜薹不适宜长时间储存，因此我们在储存的时候要特别细心。

可以先将蒜薹在水中焯一下，然后放在冰箱中，这样蒜薹就可以储存上一段时间而不容易变质。

解说蒜薹之功效 营养价值 蒜薹不仅营养丰富，而且还对改善痔疮有一定的功效，可以有效降低痔疮的发作频率。

另外，蒜薹还可以保护肝脏，能够提高肝细胞脱毒酶的活性，对预防细胞癌变有一定的作用。

<<饮食有节>>

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>