

<<芦笋营养与食谱>>

图书基本信息

书名：<<芦笋营养与食谱>>

13位ISBN编号：9787502369651

10位ISBN编号：7502369651

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献出版社

作者：叶劲松

页数：134

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>

## <<芦笋营养与食谱>>

### 内容概要

芦笋是一种营养价值极高且滋味鲜美的高档蔬菜，是一种低热量、高营养的保健食品。

由叶劲松编著的《芦笋营养与食谱》不仅介绍了芦笋的营养价值，还介绍了欧美及国内绿芦笋、紫芦笋、白芦笋的做法和吃法，充分宣扬了芦笋的食文化。

让芦笋的营养保健价值得到充分的发挥，让全国人民都了解芦笋、都爱吃芦笋，会吃芦笋，这将对国人的身体健康做出巨大贡献。

## <<芦笋营养与食谱>>

### 作者简介

叶劲松，我国著名芦笋育种、栽培、美食专家。

中国园艺协会芦笋分会副理事长，中国作物学会特种作物委员会首席芦笋专家。

从事芦笋全雄无性系F1代杂交种引进、鉴定、推广、育种工作20余载，选育出具国内首创的京绿芦1-4号优质芦笋杂交种，通过省部级鉴定。

多次参加国际芦笋会议，倡导和主持召开了四届全国芦笋研讨会，主编了多部芦笋专著，被河北省、山西省、山东省、河南省等十余个省市聘为省市级芦笋产业高级顾问，在国内芦笋界享有很高的声望。

## <<芦笋营养与食谱>>

### 书籍目录

#### 1 芦笋的营养价值

- 一、芦笋嫩茎中的有效养分含量
- 二、芦笋种子中的有效养分含量
- 三、芦笋腋芽苞中的有效养分含量
- 四、芦笋地下根茎中的有效养分含量

#### 2 芦笋营养成分的特点

- 一、芦笋所含营养元素全面、均衡、搭配合理
- 二、营养素含量三高两低，符合现代营养学对保健食品提出的要求
- 三、芦笋蛋白质的氨基酸组成不仅含量高而且比例适当
- 四、芦笋含有多种人体必需的大量元素和微量元素且搭配合理

#### 3. 芦笋食谱

1. 国宴第一菜——清炒茭白芦笋
2. 奶油芦笋浓汤
3. 三文鱼芦笋寿司
4. 双色奶油芦笋浓汤
5. 三笋炒红椒
6. 椒油芦笋
7. 奶汁芦笋
8. 火腿芦笋
9. 鲜炸芦笋
10. 翡翠笋段
11. 双鲜会
12. 鲜虾芦笋
13. 鲜螺芦笋
14. 腊肉芦笋
15. 芦笋蛋饼
16. 芦笋鸡片
17. 茄汁芦笋
18. 海参烩芦笋
19. 红贝笋尖蛋
20. 肉松芦笋
21. 海鲜芦笋
22. 白果芦笋尖
23. 白果笋段
24. 鲜三丝芦笋
25. 虾仁绿芦笋
26. 牛鞭烩笋尖
27. 南瓜芦笋段
28. 三丝芦笋鸡蛋
29. 里脊芦笋段
30. 鱼片烩芦笋
31. 虾球芦笋片
32. 芦笋百合
33. 百合炒双笋
34. 翅中烩芦笋

## &lt;&lt;芦笋营养与食谱&gt;&gt;

35. 蟹黄绿芦笋
36. 鲜汤芦笋羹
37. 凉拌蒜茸芦笋
38. 甜桂花紫芦笋
39. 酸辣白芦笋
40. 凉拌酸辣白芦笋
41. 紫芦笋沙拉
42. 绿芦笋沙拉
43. 豆皮芦笋卷
44. 凉拌紫芦笋腐竹
45. 软炸芦笋
46. 肉丝炒芦笋
47. 芦笋珍珠丸
48. 芦笋蛋羹
49. 芙蓉笋豆腐
50. 辣香拌芦笋
51. 酱香肉片芦笋
52. 香辣鸡胸炒芦笋
53. 虾球烩芦笋
54. 上汤芦笋娃娃菜
55. 三菇烩笋
56. 山药木耳烩芦笋
57. 银耳炒笋尖
58. 鸡腿菇炒双笋
59. 五彩芦笋
60. 蒜茸芦笋
61. 意大利芦笋面
62. 鸡汤芦笋烩鱼片
63. 芦笋鸡蛋盖饭
64. 枸杞鱼片炒芦笋
65. 芦笋培根卷
66. 百合木耳炒芦笋
67. 草菇扒芦笋
68. 芦笋皮蛋
69. 芦笋虾排
70. 芦笋鲜虾烩面
71. 鱼丁烩双笋
72. 双笋炒鱼丁
73. 笋爆鸡丁
74. 双笋炒牛柳
75. 双笋番茄牛肉
76. 火腿山菌炒三笋
77. 双笋炒羊肉
78. 芦笋酸汤鱼
79. 核桃百合芦笋
80. 山珍烩三笋
81. 上汤芦笋

<<芦笋营养与食谱>>

- 82. 芦笋煨牛肉
  - 83. 双笋烩豆腐
  - 84. 养生芦笋鸭
  - 85. 香菇芦笋
  - 86. 培根芦笋卷
  - 87. 爽口三笋
  - 88. 芦笋比萨饼
  - 89. 凤尾虾芦笋
  - 90. 三笋牛排
  - 91. 白笋羊肉
  - 92. 薯格芦笋
  - 93. 生鲜三笋
  - 94. 双笋牛柳
  - 95. 西餐白芦笋
  - 96. 白笋松仁玉米
  - 97. 三文鱼白笋
  - 98. 双笋鲜果汇
  - 99. 双笋鱼排
  - 100. 火腿沙拉白芦笋
  - 101. 双笋煎牛肉
  - 102. 加利福尼亚烤鸡芦笋
  - 103. 红椒白笋
  - 104. 凉拌白笋
  - 105. 早餐双笋
- 附录

## &lt;&lt;芦笋营养与食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：2常饮芦笋茶有助于抑制心脑血管疾病 芦丁、芦笋皂苷对人体脂肪代谢有着重要作用。

人体的胆固醇、三酸甘油酯等含量高，血管内壁脂肪沉积，血管平滑肌细胞增生后形成动脉粥样硬化斑块等心血管疾病。

芦丁、芦笋皂苷有助于使这种斑状增生受到抑制，使形成血凝黏度增强的纤维蛋白原降低，凝血变清，从而抑制动脉粥样硬化。

3饮芦笋茶有助于防癌和抗癌 芦笋茶中含有丰富的芦笋皂苷、组织蛋白、核酸、叶酸、微量元素硒和游离态存在的天门冬酰胺，他们能有效地抑制癌细胞生长和癌细胞生物大分子的合成，对人体癌细胞形成生化障碍，从而阻止癌细胞的生长、增殖和浸润。

天门冬酰胺可以阻断多种致癌物质在体内合成，并具有直接杀伤癌细胞和提高机体免疫能力的功效。

据有关资料显示，芦笋皂苷、天门冬酰胺对胃癌、肠癌等多种癌症的预防和辅助治疗，均有裨益。

4常饮芦笋茶有助于抑制和抵抗病毒菌 芦笋皂苷、天门冬酰胺有较强的收敛作用，对病原菌，病毒有明显的抑制和杀灭作用，对提高免疫力有明显效果。

5常饮芦笋茶有助于防治老年便秘利尿解乏 芦笋茶叶中的芦丁、胆碱、纤维素能刺激肠蠕动，促进胃肠道里积存的致癌物、有害物质尽快排泄，减少有害物质在胃肠道中滞留时间。

老年人便秘的原因很多，但其中主要原因是食物太精细，残渣少，粪便量小不足以充盈肠腔并对肠壁产生刺激，大脑得不到排便的信号，携带着大量垃圾和体内毒素的粪便就滞留在大肠中，如果不及时排除，粪便中的水分就被肠壁重新吸收，粪便变得干结，久而久之，造成习惯性便秘，严重的是粪便中的各种毒素也会随水分被重新吸收进入血液循环，不仅增加了肝和肾脏的解毒负担，而且可能引发很多疾病。

因此老年便秘是不容忽视的健康焦点。

常饮芦笋茶并把茶叶吃掉，可以增加食物中的膳食纤维，不仅可以使粪便增多，增强对肠壁的刺激作用，而且它的吸水性和保水能力还能使粪便柔软多水，易于排除，能有效地防治便秘。

最直接的好处是预防结肠癌。

它可以将肠腔中毒素稀释，缩短它们在体内滞留的时间，减少肠癌发生几率。

如果每天保持一次畅通的排便，可以延缓衰老、养颜、预防多种疾病。

便秘的缓解还可以大大减少高血压和心脏病患者在排便时突发的危险；减轻直肠内和泌尿系统的压力，从而缓解膀胱炎、肾结石、膀胱结石等泌尿系统疾病和痔疮的症状。

## <<芦笋营养与食谱>>

### 编辑推荐

《芦笋营养与食谱》由北京科学技术文献出版社出版。



<<芦笋营养与食谱>>

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>