

<<蔬菜使用手册>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜使用手册>>

13位ISBN编号：9787504852021

10位ISBN编号：7504852023

出版时间：2009-5

出版时间：农村读物出版社

作者：孙国宾

页数：224

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>

## <<蔬菜使用手册>>

### 内容概要

本书以历代医籍文献和当今最新的有关蔬菜研究资料等为基础，兼收并蓄，以满足人们对蔬菜知识的需求和了解。

本书图文并茂，从蔬菜的别名、来源、性味、归经、功效、主治、营养价值、食物功效、食物宜忌、食物相克、食用方法、选购等方面，详细介绍了我们日常生活中常见的各种蔬菜，其中还收集了具有较高实用价值的逾800个古今经典中医验方。

<<蔬菜使用手册>>

书籍目录

第一章 茄果类蔬菜 茄子 番茄 辣椒 柿子椒第二章 瓜类蔬菜 葫芦 蒲瓜 南瓜 西葫芦 佛手瓜 冬瓜 黄瓜 苦瓜 丝瓜第三章 葱蒜类蔬菜 大蒜 青蒜 葱 葱头 韭菜第四章 绿叶类蔬菜 芹菜 菠菜 白菜 小白菜 油菜 芥菜 茼蒿菜 香菜 茴香菜 蕹菜第五章 甘蓝类蔬菜 花椰菜 西兰花 卷心菜第六章 水生蔬菜 茭白 莲藕 慈姑第七章 芽菜类蔬菜 绿豆苗 黄豆苗 黑豆苗 豌豆苗第八章 藻类蔬菜 紫菜(干) 海带第九章 食用菌类蔬菜 香菇 草菇 金针菇 鸡腿菇 猴头菇 红菇 平菇 口蘑 松蘑 银耳 木耳第十章 吃蔬菜的学问 夏季吃凉拌菜应注意哪些问题 多吃深色蔬菜好处多 哪些蔬菜不能搭配吃 哪些蔬菜能抗癌 哪些蔬菜食用易中毒 蔬菜怎么吃才是科学、健康的 对蔬菜的几个认识误区 吃什么蔬菜利于减肥

## &lt;&lt;蔬菜使用手册&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：3.热病伤津、咽干、暑热烦渴：番茄250克，草鱼肉200克，豆腐适量。

发菜1撮，葱1根。

先将草鱼肉洗净，干水后剁烂，调味加入发菜，葱花搅匀。

做成鱼丸。

把豆腐放入锅内，加适量清水，武火煮沸后，放入番茄，再煮沸后，放入鱼丸煮熟，调味佐膳。

4.胃溃疡病：番茄汁150毫升，土豆汁150毫升，混合服下，早晚各1次。

5.牙龈出血：番茄代水果吃，每日吃4个（约250克），连服两周以上见效。

6.高温中暑：番茄200克洗净切片，煎汤代茶，冷热均可。

7.高血压、眼底出血：每日早晨空腹生吃鲜西红柿一两个，半个月为1疗程。

番茄的食用部位为多汁的浆果。

它的品种极多，按果的形状可分为圆形的、扁圆形的、长圆形的、尖圆形的；按果皮的颜色分，有大红的、粉红的、橙红的和黄色的。

红色番茄，果色火红，一般呈微扁圆球形，脐小，肉厚，味甜，汁多爽口，风味佳，生食、熟食均可，富含番茄红素，对预防癌症很有好处，还可加工成番茄酱、番茄汁；粉红番茄，果粉红色，近圆球形，脐小，果面光滑，味酸甜适度，番茄红素含量少，但胡萝卜素含量高一些，品质较佳；黄色番茄，果橘黄色，果大，圆球形，果肉厚，肉质又面又沙，生食味淡，只含少量胡萝卜素，不含有番茄红素，宜熟食。

小番茄里含糖量高于大番茄，所以适合当做水果，但热量也略高一些。

其他如维生素的含量因品种和栽培方式而异，无法一概而论。

食用宜忌1.一般人都可食用。

每天吃2 - 3个，便可满足日常需要，特别适宜于热性病发热、口渴、食欲不振、习惯性牙龈出血、贫血、头晕、心悸、高血压、急慢性肝炎、急慢性肾炎、夜盲症和近视眼者食用。

2.不宜与黄瓜同时食用。

很多餐馆里都有一道叫“大丰收”的菜，将胡萝卜、生菜、西红柿、黄瓜等不同蔬菜搭配在一起蘸酱生吃。

蔬菜生吃确实有利于营养的保存，但这道菜里有了黄瓜，其营养价值可就要大打折扣。

“大丰收”中为什么最好别有黄瓜呢？

因为黄瓜中含有一种维生素C分解酶，会破坏其他蔬菜中含量丰富的维生素C。

## <<蔬菜使用手册>>

### 编辑推荐

《蔬菜使用手册:吃对蔬菜不生病》：蔬菜排毒瘦身法蔬菜是最好的营养师营养百味百变蔬菜蔬菜，这样吃最健康多吃深色蔬菜好处多，蔬菜怎么吃才是科学健康的?哪些蔬菜不能搭配吃?哪些蔬菜能抗癌?哪些蔬菜食用易中毒?对蔬菜的几个认识误区?不可不知的蔬菜密码都在这本书里?

<<蔬菜使用手册>>

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>