

<<巧吃野菜新食尚>>

图书基本信息

书名：<<巧吃野菜新食尚>>

13位ISBN编号：9787506031899

10位ISBN编号：7506031892

出版时间：2008-7

出版时间：东方出版社

作者：周传林

页数：334

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>

## <<巧吃野菜新食尚>>

### 前言

导致现代人频频罹患各种疾病的原因固然很多，如生活节奏快，生活压力大等，但更多的则是食物中充斥大量被化学制剂污染的成分，使人们的健康善恶化，这时我们自然就想到了绿色无污染食品。

## <<巧吃野菜新食尚>>

### 内容概要

野菜不仅味道独特鲜美、营养丰富，有些还具有一定的医疗特效：荠菜具有健胃和脾、明目止血、利尿解毒的功效，民间有“荠菜当灵丹”的说法；马兰菜清热解毒，止血利尿，对牙龈出血、肝炎、小儿高热、惊风等有一定的疗效；苜蓿是止血、定喘的良药；马齿苋消炎、清凉、解毒，有预防痢疾的作用，胃及十二指肠溃疡、口腔溃疡等病症，食之常获良效；苜蓿、蒲公英有清热解毒作用，是患肝炎和糖尿病人的佳肴；薇菜具有清热、降压作用，尤其适合患高血压病的老人食用；木耳、蕨菜等可防治癌症……在日益追求情调和注重营养保健的今天，回归自然、返璞归真已经成为一种时尚。

野菜已被人们视为一种理想的药食兼优的佳蔬，有“天然保健食品”之美誉。

家菜不如野菜香，当您吃腻田园种植的蔬菜时，不妨有选择地吃些新鲜野菜，换换口味，它会让您食欲大增，健康长寿的。

《巧吃野菜新“食”尚》一书通过对56种常见野菜的全面分析，介绍了近600道野菜养生食谱，并对每道养生食谱的用料、做法、特效都作了详细的讲解。

本书中所列的养生食谱取材方便、制作简单、科学实用、通俗易懂，是家庭日常养生保健之益友。相信通过本书的指导，您可以轻轻松松在家就能做一顿美味可口又健康养生的营养大餐，享受到巧吃野菜带给您的绿野情趣和美味！

## &lt;&lt;巧吃野菜新食尚&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 菌类野菜 一、植物皇后——香菇 二、植物鲜肉——蘑菇 三、南国贡品——草菇 四、增智菇——金针菇 五、百姓之花——平菇 六、高级蔬菜——口蘑 七、素中之荤——黑木耳 八、润肺佳肴——银耳 九、食用菌之王——松茸 十、山珍美味——猴头菇 十一、降糖天使——鸡腿蘑 十二、菌中香果——鸡油菌 十三、真菌皇后——竹荪 十四、滋补佳品——冬虫夏草 十五、白蚁精灵——鸡枞第二章 藻类野菜 一、神仙菜——紫菜 二、餐桌上的抗癌明星——海带 三、绿色降脂药——石莼 四、荒漠天然藻类植物——地耳 五、活血化淤的高手——鹅肠菜 六、山珍“瘦物”——发菜 七、水域奇珍——鹿角菜 八、清热化痰的藻类菜——石花菜第三章 苗类野菜 一、佳肴灵药——荠菜 二、减肥餐桌上的主角——苋菜 三、上乘的野味珍品——苦菜 四、天然抗生素——马齿苋 五、香味野蔬——马兰 六、止喘佳蔬——苜蓿 七、最佳解热利尿剂——车前草 八、止血良药——刺儿菜 九、清热解毒的能手——地肤 十、夏日良药——藿香 十一、药食俱佳的山野菜——蒲公英第四章 根、茎类野菜 一、宣肺祛痰的仙品——桔梗 二、冬季滋补佳品——山药 三、益精乌发良药——何首乌 四、大自然的最佳清血剂——牛蒡 五、长寿百岁草——黄精 六、养阴生津的珍品——玉竹 七、清热润肺的益友——慈姑 八、清热解毒良药——鱼腥草 九、佳蔬良药——百合 十、抗癌佳品——芦蒿 十一、素中第一品——竹笋 十二、菜中珍品——芦笋第五章 花、果类野菜 一、健脑菜——黄花菜 二、清热抗癌之上品——菱角 三、长生果——松子仁 四、民间圣果——桑葚 五、秋令平补良药——芡实第六章 叶、芽类野菜 一、山菜之王——蕨菜 二、高级野生食用菜——薇菜 三、珍稀水生天然保健品——莼菜 四、树上蔬菜——香椿 五、养肾养肝之要药——枸杞叶

## <<巧吃野菜新食尚>>

### 章节摘录

第一章 菌类野菜一、植物皇后——香菇香菇又称香蕈、冬菇、香菌等，是一种生长在木材上的真菌类。

按品论质，香菇可分为花菇、厚菇、薄菇三种。

由于香菇味道鲜美，香气沁人，营养丰富，不但位列草菇、平菇之上，而且素有“植物皇后”之誉，为“山珍”之一。

香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点。

其主要产于浙江、福建、江西、安徽、广西、广东等地。

养生功效：香菇性味甘、平、凉，有补肝肾、健脾胃、益智安神、美容养颜之功效。

香菇含有维生素C，能起到降低胆固醇、降血压的作用。

香菇汁完全可以代替降压剂，而且没有副作用。

香菇中有一种一般蔬菜缺乏的麦淄醇，它可转化为维生素D，促进体内钙的吸收，并可增强人体抵抗疾病的能力。

正常人多吃香菇能起到防癌作用，癌症患者多吃香菇能抑制肿瘤细胞的生长。

香菇食疗对腹壁脂肪较厚的患者，有一定的减肥效果。

选购要领：选购香菇时应注意以下几点：1.看：看外表形状和颜色。

优质香菇，肉厚、菇盖边向里卷，香菇盖面无皱褶，有明显裂纹花斑（花菇），菌褶乳白色或浅黄色，菌柄长度不超菌盖直径的一半。

2.闻：闻一下是否有异味。

优质香菇应为独特的清香。

3.压：用指甲压菌盖上部和菌柄，如果坚硬，并稍留有指甲痕，说明水分符合要求，是优质菇。

4.查：检查一下是否虫蛀、发霉、烤焦及混有非食用菌杂物等。

温馨提示：长得特别大的鲜香菇不要吃，因为它们多是用激素催肥的，大量食用可对机体造成不良影响。

香菇性属黏滞，故脾胃有寒、中焦湿滞者，则当慎服。

## <<巧吃野菜新食尚>>

### 编辑推荐

《巧吃野菜新食尚》一书通过对56种常见野菜的全面分析，介绍了近600道野菜养生食谱，并对每道养生食谱的用料、做法、特效都作了详细的讲解。

《巧吃野菜新食尚》中所列的养生食谱取材方便、制作简单、科学实用、通俗易懂，是家庭日常养生保健之益友。

相信通过《巧吃野菜新食尚》的指导，您可以轻轻松松在家就能做一顿美味可口又健康养生的营养大餐，享受到巧吃野菜带给您的绿野情趣和美味！

<<巧吃野菜新食尚>>

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>