

<<阳光蔬菜>>

图书基本信息

书名：<<阳光蔬菜>>

13位ISBN编号：9787534568671

10位ISBN编号：7534568676

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：希望工作室

页数：159

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>

<<阳光蔬菜>>

前言

本书为“慢生活丛书”中的一本。

“慢”，并不是拖拉，而是悠闲，是有品位有情调的生活，所谓“小资”的另一种解读。

阳光蔬菜，多好的名字啊！

1个土豆、2个西红柿、3根胡萝卜、1盘圆白菜……引领你进入阳光蔬菜生活。

蔬菜是我们的好朋友，绿色、红色、蓝色、橘黄色……每种颜色都是一种美丽、健康的元素，对于我们的身体至关重要。

你知道吗？

人体必需的维生素大部分来自于蔬菜，食用蔬菜的好处可多呢！

林小姐，今年32岁，一位出色的公关经理。

见过林小姐的人，都认为她不像30多岁的人，因为她长得太年轻了，脸上连一丝皱纹都见不到，皮肤细嫩有光泽，令许多女性朋友自叹不如。

说到林小姐的美容方法，其实很简单，用鲜黄瓜榨汁饮用或涂敷脸部。

黄瓜的有效成分对脸部皮肤具有清洁抗菌作用，饮用或涂敷后能滋养肌肤，舒展皱纹。

这绝对不亚于去美容院，简单、方便、经济，很划得来哦。

也许你是一个上班族，每天奔波于单位与家庭之前。

下班之后，你会感到非常的疲劳，不要紧，你可以用简单的方法给自己的身体充充电，补充能量。

莴苣1根，胡萝卜1根、蜂蜜适量，将所有材料放入搅拌机搅拌即可。

饮用之后可以补充体力，消除疲劳，对于电脑族来说，还有明目的作用呢。

“民以食为天”，食又以材为本。

随着生活水平的提高，人们对于吃的要求已经不仅局限在温饱上，对食材的要求也越来越高。

蔬菜的种类繁多，每一种蔬菜都有自己的“个性”，如何才能把每种蔬菜的“个性”发挥出来，可是一门大学问。

最普通的大白菜，佐以海蜇则见其甜脆，佐以奶汁又见其绵滑。

可见，每做一道菜，都要花不少的心思，不然的话，王熙凤炮制的茄鲞，怎么会美名天下呢。

你想享受品种多样、营养丰富的美食吗？

你想尝试一些做菜的乐趣吗？

这本书一定能帮你完成这个心愿。

本书是以蔬菜为主题的时尚图书，内容丰富，实用价值高。

在推荐每种蔬菜时，都详细介绍了饮食宜忌、用料的选择、烹饪技巧以及营养师解答，绝对让你一看就想学，一学就精通！

通过阅读这本书，你能学到许多烹饪、食疗、保健常识，享受一番下厨的快乐。

蔬菜充满阳光的味道，你的生活够阳光吗？

<<阳光蔬菜>>

内容概要

《阳光蔬菜》为“慢生活丛书”中的一本。

“慢”，并不是拖拉，而是悠闲，是有品位有情调的生活，所谓“小资”的另一种解读。

阳光蔬菜，多好的名字啊！

1个土豆、2个西红柿、3根胡萝卜、1盘圆白菜……引领你进入阳光蔬菜生活。

蔬菜是我们的好朋友，绿色、红色、蓝色、橘黄色……每种颜色都是一种美丽、健康的元素，对于我们的身体至关重要。

你知道吗？

人体必需的维生素大部分来自于蔬菜，食用蔬菜的好处可多呢！

林小姐，今年32岁，一位出色的公关经理。

见过林小姐的人，都认为她不像30多岁的人，因为她长得太年轻了，脸上连一丝皱纹都见不到，皮肤细嫩有光泽，令许多女性朋友自叹不如。

说到林小姐的美容方法，其实很简单，用鲜黄瓜榨汁饮用或涂敷脸部。

黄瓜的有效成分对脸部皮肤具有清洁抗菌作用，饮用或涂敷后能滋养肌肤，舒展皱纹。

这绝对不亚于去美容院，简单、方便、经济，很划得来哦。

也许你是一个上班族，每天奔波于单位与家庭之前。

下班之后，你会感到非常的疲劳，不要紧，你可以用简单的方法给自己的身体充充电，补充能量。

莴苣1根，胡萝卜1根、蜂蜜适量，将所有材料放入搅拌机搅拌即可。

饮用之后可以补充体力，消除疲劳，对于电脑族来说，还有明目的作用呢。

“民以食为天”，食又以材为本。

随着生活水平的提高，人们对于吃的要求已经不仅局限在温饱上，对食材的要求也越来越高。

蔬菜的种类繁多，每一种蔬菜都有自己的“个性”，如何才能把每种蔬菜的“个性”发挥出来，可是一门大学问。

最普通的大白菜，佐以海蜇则见其甜脆，佐以奶汁又见其绵滑。

可见，每做一道菜，都要花不少的心思，不然的话，王熙凤炮制的茄鲞，怎么会美名天下呢。

你想享受品种多样、营养丰富的美食吗？

你想尝试一些做菜的乐趣吗？

这《阳光蔬菜》一定能帮你完成这个心愿。

《阳光蔬菜》是以蔬菜为主题的时尚图书，内容丰富，实用价值高。

在推荐每种蔬菜时，都详细介绍了饮食宜忌、用料的选择、烹饪技巧以及营养师解答，绝对让你一看就想学，一学就精通！

通过阅读这《阳光蔬菜》，你能学到许多烹饪、食疗、保健常识，享受一番下厨的快乐。

蔬菜充满阳光的味道，你的生活够阳光吗？

<<阳光蔬菜>>

书籍目录

黄瓜茄子辣椒莲藕胡萝卜土豆菠菜芦笋南瓜丝瓜西兰花蚕豆冬瓜芹菜生姜扁豆豌豆香菜油菜洋葱大葱西洋菜香菇菜花猴头菇山药茼蒿蒜苗香椿雪里蕻西红柿大芥苕芥茼蒿白韭菜空心菜竹笋芥菜白菜黄花菜白萝卜银耳蕻菜见米芋头紫菜百合海带木耳圆白菜马齿苋黄豆芽牛蒡芥菜秋葵茼蒿毛豆莴苣绿豆芽蘑菇红薯鲜玉米鱼腥草佛手瓜金针菇苜蓿芽草菇芦荟菜瓜韭黄甜菜冬寒菜紫甘蓝竹荪发菜石花菜蕻四棱豆红凤菜

<<阳光蔬菜>>

章节摘录

莲藕，微甜而脆，十分爽口，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，是老幼妇孺、体弱多病者上好的滋补食品。

食用人群备忘录宜产妇产后1~2周后吃藕可以促进身体逐渐康复。

藕煎汤内服可顺气宽中；炒炭可止血散瘀，用于各种出血症。

老幼妇孺、体弱多病者尤宜。

特别适合于高热、吐血、高血压、肝病、食欲不振、缺铁性贫血、营养不良者多食用。

忌藕性偏凉，产妇不宜过早食用。

藕生吃清脆爽口，但寒凉有碍脾胃。

脾胃消化功能低下、大便溏泄者不宜生吃。

用料藕的用料要求：以藕身肥大、肉质脆嫩、水分多而甜，带有清香的为佳。

同时，藕身应无伤、不变色、无锈斑、不干缩、不断节。

红花藕与白花藕的区分：红花藕外皮为褐黄色，体形又短又粗，生吃起来味道苦涩。

白花藕则外皮光滑，呈银白色，体形长而细，生藕吃起来味甜。

通常炖排骨藕汤用红花藕，清炒藕片用白花藕。

还有一种质地一般的麻花藕，外表粗糙，呈粉色，含淀粉较多。

做法藕可生食，烹食，捣汁饮，或晒干磨粉用开水冲服。

食用莲藕要挑选外皮呈黄褐色、肉肥厚而白的。

如果发黑，有异味，则不宜食用。

藕生熟均可食用。

熟食适用于炒、炖、炸及做菜肴的配料，如八宝酿藕、炸藕盒等。

提示煮藕时忌用铁器，以免引起食物发黑。

没切过的莲藕可在室温中放置一周的时间。

莲藕容易变黑，切面部分容易腐烂。

切过的莲藕在切口处覆以保鲜膜，可冷藏保鲜一个星期左右。

解读清热凉血：莲藕生用性寒，有清热凉血作用，可用来治疗热性病。

莲藕味甘多液、对热病口渴、衄血、咯血、下血者尤为有益。

通便止泻、健脾开胃：莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维，能促使胆固醇及甘油三酯从粪便中排出，从而减少脂类的吸收。

莲藕散发出一种独特清香，还含有鞣质，有一定健脾止泻作用，能增进食欲，促进消化，开胃健中，有益于胃纳不佳、食欲不振者恢复健康。

益血生肌：藕的营养价值很高，富含铁、钙和多种微量元素，还含有植物蛋白质、维生素以及淀粉，有明显的补益气血，增强人体免疫力作用。

故中医称其“主补中养神，益气力”。

止血散瘀：藕含有大量的单宁酸，有收缩血管作用，可用来止血。

藕还能凉血、散瘀。

中医认为其止血而不留瘀，是热病血症的食疗佳品。

应用防暑：鲜莲藕250克洗净切片，加糖适量，水煎代茶饮。

治食欲不振：鲜莲藕100克洗净切成薄片，与粳米100克共煮粥。

煮熟后加适量白砂糖调味食用。

治贫血、营养不良：莲藕500克，牛肉300克，赤小豆30克，生姜3片，蜜枣5个。

全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲1小时，调味佐膳。

治鼻出血：鲜藕捣汁，频饮。

治中暑腹痛：鲜藕250克捣汁，灌服。

治夏季感冒：鲜藕（去节）500克，生姜50克，刮皮洗净切细，用洁净纱布绞取液汁。

一日内分数次服用。

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>