

<<野菜的认识与食用方法>>

图书基本信息

书名：<<野菜的认识与食用方法>>

13位ISBN编号：9787543325654

10位ISBN编号：7543325659

出版时间：2010-3

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：陈建国 编

页数：78

字数：49000

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>

## <<野菜的认识与食用方法>>

### 前言

野菜是整体或部分可制成菜肴、食品的非人工栽种的野生植物。

它们长期生长繁衍在深山幽谷、茫茫草原、旷野荒地、浅海礁岩、河畔湖荡以及田埂屋边等适宜其生长的自然环境中，有很强的生命力。

野菜被采摘入菜，具有质地新鲜、风味独特和营养丰富的特点。

野菜营养丰富。

它不仅含人体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养成分，而且植物纤维更为丰富。

有的野菜维生素、矿物质含量比栽种的蔬菜高几倍甚至十几倍。

更可贵的是，野菜即使在工业化的时代，其受各种污染的程度远低于栽培的蔬菜。

特别是在深山幽谷和茫茫草原生长的野菜，仍然具有未受到污染的优越性，因而赢得举世好评。

大多数野菜具有保健作用，有的亦菜亦药。

人们用它们制作菜肴、食品，不仅风味独特、味道鲜美、营养丰富，而且又能治病、防病，因而很受广大消费者的青睐。

由于野菜具有上述显著特点，目前世界上许多地方开始兴起“野菜热”。

有的国家出现一些经营野菜的“野菜餐馆”，将野菜经过精心烹制，做成味美可口的佳肴、食品，使顾客盈门，生意兴隆。

## <<野菜的认识与食用方法>>

### 内容概要

《野菜的认识与食用方法》立足中国北方农村和农业生产实际，兼顾全国农业生产的特点，以推广知识、指导生产、科学经营为宗旨，以多年、多领域的科研、生产实践经验为基础，突出科学性、实用性、新颖性。

语言通俗易懂，图文并茂，尽量做到“看得懂、学得会、用得上”。

《野菜的认识与食用方法》涉及种植、养殖、农产品加工、农产品流通与经营、休闲农业、资源与环境等多个领域，使农民在家就可以走进专家的“课堂”，学到想要了解的知识，掌握需要的技能，解决遇到的实际难题。

## <<野菜的认识与食用方法>>

### 作者简介

陈建国，天津市农科院图书馆副研究馆员。

从事管理工作30余年，1990年以后，参加了天津市的野菜资源调查工作，对本市的野菜品种、数量和分布有一定的研究。

撰写论文多篇。

## <<野菜的认识与食用方法>>

### 书籍目录

第一章 野菜分布概况 1. 平原区 2. 山地丘陵区 3. 低平海岸第二章 野菜的认识与食用方法 1. 蒲公英 2. 马齿苋 3. 荠菜 4. 山芹 5. 苣荬菜 6. 蕨菜 7. 枸杞 8. 绿苋 9. 菱蒿 10. 黄花菜 11. 车前子 12. 玉竹 13. 地肤 14. 藜香 15. 苍耳 16. 山莴苣 17. 鸭跖草 18. 酢浆草 19. 长萼堇菜 20. 打碗花 21. 苕菜 22. 桔梗 23. 九层塔 24. 天蓝苜蓿 25. 长萼鸡眼菜 26. 草决明 27. 朝天委陵菜 28. 苹 29. 龙牙草 30. 白花败酱 31. 诸葛菜 32. 小藜 33. 牛繁缕 34. 青葙 35. 菊芋 36. 藜 37. 酸模叶蓼 38. 鱼腥草 39. 水蓼(泽蓼) 40. 扁蓄 41. 皱果苋 42. 薄荷 43. 独行菜 44. 蕹白 45. 苦苣菜 46. 蒲菜 47. 百合 48. 刺儿菜 49. 东亚唐松草 50. 紫苏 51. 凹头苋 52. 附地菜 53. 辣子草 54. 盐地碱蓬 55. 宝塔菜 56. 野西瓜苗 57. 香椿 58. 鸡冠花 59. 荷花 60. 槐花 61. 花椒 62. 抱茎苦苣菜附录 野菜的采集和加工方法

## <<野菜的认识与食用方法>>

### 章节摘录

植物性状多年生草本，根桩茎横走，地上茎直立，单一或分枝，高60~150厘米。单叶互生，具柄；叶柄上有叶片下延形成的翼；茎中部叶片羽状深裂，侧裂片2，裂片线状披针形，先端渐尖，边缘具疏浅锯齿，表面几无毛，背面被绒毛；上部叶3裂或不裂而为线形。头状花序多数，集成狭圆锥状；总苞钟状；总苞片约4列；花黄绿色，边花雌性，心花两性。瘦果小，花期8~9月，果期9~10月。

食用方法当萎蒿植株长到15~20厘米高时，顶端心叶尚未散开、茎部未木质化、延伸色呈白绿色时，即可收割。

为保持嫩茎脆嫩，码放阴凉处，3~5小时浇一次透水，外加薄膜覆盖。

一般每隔30天左右收割一次。

萎蒿属叶菜类蔬菜，贮存期短，在常温下24小时腐败变质，因此，对暂时吃不了的萎蒿要洗净，放入保鲜液中浸泡5~8分钟，捞出，控干水分。

用保鲜膜包好，放入冰箱储存室保存。

萎蒿茎叶配以盐、味精、蒜泥和香油凉拌，或和猪肉配在一起炒，有利胆退黄、滋阴润燥功效。

也可以萎蒿为原料做蒿茶，前景看好。

营养成分萎蒿每100克含水分87克，蛋白质3.6克，灰分1.5克，硫胺素0.0075毫克，胡萝卜素139毫克，钙730毫克，镁82毫克，铁2.9毫克，磷10毫克，锌26微克，铜17微克，硒0.68微克。

<<野菜的认识与食用方法>>

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>