

<<食不可无青>>

图书基本信息

书名：<<食不可无青>>

13位ISBN编号：9787802443280

10位ISBN编号：7802443288

出版时间：2009-5

出版时间：现代出版社

作者：王云

页数：180

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>

## <<食不可无青>>

### 内容概要

我国蔬菜栽培历史悠久，距今六千年前的新石器时代，我们的祖先就开始种植蔬菜。如今，每个家庭的菜篮子都变得异常丰富，迫切需要掌握如何选好菜、吃好菜的知识。本书的编写以蔬菜的食疗养生、轶闻典故及演化发展等内容为主线，对一些人们常见、常食的蔬菜加以介绍，看似貌不出众的蔬菜对健康的作用却不可小视。

## <<食不可无青>>

### 作者简介

王石，高级营养师、科普作家。

为餐饮业、部队、院校、企业等单位做了大量的营养、卫生、食品、烹饪等专业培训及社区大众科普讲座。

被多家企业、院校聘为美食营养专家、顾问。

首都保健营养美食学会理事，《中国旅游之窗》、《健康》、《中华美食药膳》、《时尚健康——

## &lt;&lt;食不可无青&gt;&gt;

## 书籍目录

叶菜类 1.佳蔬良药——芹菜 2.养血又止血——菠菜 3.养胃利小便——大白菜 4.提神健胃——韭菜 5.驱风解毒——香菜 6.补肾健胃——圆白菜 7.健脑消烦——黄花菜 8.和脾利湿——茼蒿 9.解热利肠胃——油菜 10.发表通阳——大葱 11.天赐药物——菜花 12.温中利气——芥菜 13.清热解毒——芦荟根茎类 14.小人参——胡萝卜 15.菜粮皆佳——土豆 16.奇功异效——萝卜 17.清热养阴——笋 18.健胃散寒——姜 19.健脾固精——山药 20.健脾补五脏——莲藕 21.除烦解热毒——茭白 22.温肺化痰——洋葱 23.抗癌防癌——芦笋 24.通经脉利气——莴笋 25.行气又暖胃——大蒜瓜菜类 26.清热泻火——冬瓜 27.菜粮兼备——南瓜 28.清暑明目——苦瓜 29.药食皆佳——丝瓜 30.减肥美容——黄瓜 31.清热利尿——葫芦 32.清润滋养——木瓜茄果类 33.健康之果——西红柿 34.望名生畏——辣椒 35.通络散瘀——茄子

## &lt;&lt;食不可无青&gt;&gt;

## 章节摘录

叶菜类1.佳蔬良药——芹菜宋代大诗人陆游在晚年归隐后。

几乎杜绝了一切荤食，平日里所吃的菜肴都是自己亲手种植的蔬菜，如白菜、韭菜、油菜等。

陆游平时也很爱吃芹菜。

而且多用它来做汤羹。

芹菜的品种很多。

从种植上大致分为水芹和旱芹两种：旱芹香气浓，又名香芹，口味最佳；水芹又称白芹，其性能和旱芹相似，但口味上还是旱芹优于水芹。

还有一种芹菜在我国古代被称为“胡芹”，因为它是在汉代通过西域传人我国的。

芹菜在我国的食用时间很长，最早可追溯到西周时期。

有关芹菜的记载始见于《诗经·鲁颂·泮水》：“思乐泮水，薄采其芹。”

《吕氏春秋·本味篇》中记有“菜之美者……云梦之芹”。

最早记载芹菜烹调方法的是北魏贾思勰所著的《齐民要术》：“并暂经小沸汤出，下冷水中。出之。”

胡芹细切，小蒜寸切，与盐、蚱。

分半奠，青白各在一边。

若不各在一边，不即入于水中，则黄坏，满奠。

”自古以来。

芹菜以其独特芳香赢得人们的青睐。

唐代诗人孟诜说水芹“置酒酱中香美”，杜甫诗云：“鲜鲫银丝脍，香芹碧涧羹。”

”苏东坡在他的名作《东坡八首》中也有“泥芹有宿根，一寸嗟独在。”

雪芹何时动。

春鸠行可脍”的名句，在他的自注中还有“蜀人贵芹芽脍。

杂鸠肉为之”。

而且苏东坡常以“芹”来自比。

据说，《红楼梦》的作者曹雪芹生前最爱吃“雪底芹菜”这道菜。

泥芹之泥虽然污浊，但“雪芹”却可出污泥而不染。

因此，他给自己改名为“雪芹”，据说这即是曹雪芹名字的由来。

别看芹菜只是蔬菜。

它在历史上却享有崇高的地位。

由于它生得婀娜多姿，顶着一簇伞形翠冠，色彩鲜艳，又散发出阵阵浓郁的馥香。

## <<食不可无青>>

### 编辑推荐

《-食不可无青》:距今六千年前的新石器时代,我们的祖先就开始种植蔬菜。看似貌不出众的的蔬菜,对健康的作用却不可小视。以食治之,食疗不愈,然后命药。

<<食不可无青>>

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>