

<<山野菜巧做十日通>>

图书基本信息

书名：<<山野菜巧做十日通>>

13位ISBN编号：9787806004654

10位ISBN编号：7806004653

出版时间：2000-9

出版时间：京华出版社

作者：张哲普 编

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>

<<山野菜巧做十日通>>

内容概要

本书分十日课程，主要讲解山野菜的制作过程。

山野菜的营养极为丰富，含有人体所必需的蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素、钙、磷、铁等多种微量元素。

大多数山野菜都具有防病、治病及保健作用。

山野菜虽然对人体有诸多好处，但不少人却不知如何利用。

本书重点为人们提供了山野菜的基本知识、山野菜的种类、特征、地区分布、生长环境、营养成分、食用方法，以及误食山野菜中毒症状、毒性的鉴别及中毒的防治方法等。

本书收集了南北方常见的、又易采摘的山野菜60种，每一种菜都配有一幅识别图，为人们提供认识和了解山野菜的形体和概貌，。

每种菜都有2—3种菜肴的制作方法，以供读者学习参考。

本书新颖，是广大读者食疗、强身、健身的一本好书，特别是对中老年人在饮食健康上，能起到较大的帮助作用。

本书通俗易懂，集知识、识别、用法于一体，图文并茂，内容丰富，对家庭和广大群众，是一本不可多得的读物。

<<山野菜巧做十日通>>

书籍目录

第一日课程 山野菜的基本知识(一) 一、山野菜的概况之一 二、山里菜的种类之一 第二日课程 山野菜的基本知识(二) 一、山野菜的概况之二 二、山野菜的概况之三 第三日课程 山野菜的食用方法及营养 一、山野菜的食用方法 二、山野菜的中毒症状及毒性的鉴别与防治 三、山野菜的营养 第四日课程 马齿苋、莲子草、夏枯草、紫苜蓿、地肤、小黄花菜、芥菜、刺儿菜的菜肴制作 一、马齿苋菜肴制作 凉拌马齿苋 马齿苋三鲜包 马齿苋滋补粥 二、莲子草菜肴制作 糖醋莲子草 莲子草炒肉丝 莲子草羹 三、夏枯草菜肴制作 夏枯草炒鸭肉 凉拌夏枯草 夏枯草鸡蛋汤 四、紫苜蓿菜肴制作 凉拌紫苜蓿 紫苜蓿炒鸡蛋 紫苜蓿豆腐 五、地肤菜肴制作 扫帚苗面粥..... 第五日课程 苦菜、鸭舌草、野苘蒿、蒲公英、苕菜、野菊花、东风菜、马兰的菜肴制作 第六日课程 清明菜、野萱草、野韭菜、玉竹、天门冬、黄精、小根蒜、假香野豌豆、鹅绒委陵菜的菜肴制作 第七日课程 藜、委陵菜、沙参、苕菜菜、桔梗、笔管草、落葵、紫萁、黄花龙芽的菜肴制作 第八日课程 石生繁缕、蕨菜、绿苋、竹叶菜、蕺菜、匾蓄、何首乌、酸模、水蓼的菜肴制作 第九日课程 酸模叶蓼、华北大黄、珍珠菜、枸杞、野胡萝卜、绞股蓝、打碗花、变豆菜、鸭儿芹的菜肴制作 第十日课程 水芹、大巢菜、薄荷、活血丹、歪头菜、地瓜儿苗、芦蒿、海乳草的菜肴制作

<<山野菜巧做十日通>>

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>