

<<蔬菜营养百吃 (AB卷) >>

图书基本信息

书名：<<蔬菜营养百吃 (AB卷) >>

13位ISBN编号：9787806299241

10位ISBN编号：7806299246

出版时间：2004-4

出版时间：济南出版社

作者：郭武备，李成荟 编著

页数：313

字数：260000

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>

<<蔬菜营养百吃 (AB卷)>>

内容概要

本书分为AB两卷，不仅介绍了蔬菜的名称、别名、起源、历史、营养价值、药用价值和保健功能，并且以蔬菜烹调为主题专门介绍了各种蔬菜的选购技巧、食用禁忌、烹调方法及烹饪实例。

A卷主要介绍了根类、茎类和花类蔬菜的营养价值和烹饪实例。

根菜是以肥大的变态根部作为食用或烹调的蔬菜，这类蔬菜的菜同特点是以肥大的变态根部作为食用或烹调的蔬菜，这类蔬菜的共同特点是富含糖分和蛋白质等。

以表面无虫蛀，色泽纯正，水分充足者为佳。

在具体保管时防止水分挥发，以免组织结构疏松，质地如绵而品质下降。

在家庭中习惯保存方法是用塑料袋包严，置于不能上冻温处，或以湿润的细沙、黄土掩埋起来，以保水分，实际上，原料中有充足的水分，就保证了质量。

但是，需要说明的是，水分必须是原料本身所具有的，决不可人为施加，否则也会影响原料质量。

茎菜，是以肥嫩的茎秆或肥大的变态茎作为食用或烹调的植物性原料。

常见的有地上茎和地下的茎之分。

其中地上茎中有蒜薹、茼蒿等，而地下茎中有志茎、球茎、根茎、鳞茎、嫩茎等。

这类蔬菜的菜同特点是含水量较叶菜类少，富含淀粉、糖分和蛋白质，还有部分蔬菜含有芳香油。

正因为大多数含水量少，所以较叶菜类耐贮藏。

花菜是以鲜嫩的花瓣儿或花器官为食用或烹调的蔬菜，其特点是质地特别鲜嫩、细腻、营养丰富，易于消化吸收。

在具体使用时，以花蕊肥大、无斑点、色泽纯正、清香宜人者为佳。

B卷主要介绍了叶类和果类蔬菜的营养价值和烹饪实例。

叶菜是以肥嫩的叶片及叶柄作为食用或烹调的蔬菜，其特点是含有水量水分、叶绿素、维生素和矿物质等，营养价值较高，颇受大家喜爱。

但是，正因为它们含水量高，所以在常温下，特别是在炎热的夏季，贮存时容易挥发水分，造成萎蔫，甚至腐烂变质现象。

因此，当我们购回叶菜时，必须妥善保管。

果菜是以肥硕的果实作为食用或烹调的蔬菜，常见的有瓜果、茄果和荚果之分。

这类蔬菜的共同特点是富含蛋白质、糖分、胡萝卜素及维生素C等。

有的既可热制，又可生食。

在具体选用时，以原料色泽鲜艳，个头肥大，表面无斑点，形态端正，并且有本品的清香味为好。

因原料含水量较叶菜类少，有的表面还有层厚皮，故挥发水分慢，较易贮存。

<<蔬菜营养百吃 (AB卷) >>

书籍目录

A卷 一、白萝卜 白萝卜烧牛肉 拌萝卜干 葱油萝卜丝 冬菇烧萝卜球 冻豆腐炖萝卜 粉蒸萝卜 凤汁鱼
鳃萝卜 干贝萝卜球 干炸萝卜肉圆 怪味萝卜 桂花萝卜 红烧萝卜 假燕菜 芥末萝卜丝 凉拌萝卜缨 萝
卜助骨汤 萝卜连骨汤 萝卜牛肘汤 萝卜肉丝 萝卜肉圆 萝卜烧肉 萝卜丝拌海蛰皮 萝卜丝鲫鱼汤 麻辣
味明笋丝 蘑菇烩银萝 奶油萝卜球 柠檬萝卜条 泡菜萝卜条 三色萝卜球 珊瑚萝卜卷 烧小萝卜 酸辣萝
卜皮 酸辣萝卜丝 蒜椒炒萝卜丝 蓑衣扬花萝卜 糖醋佛手萝卜 糖醋红白萝卜 糖醋萝卜卷 虾米烧萝卜
鲜蘑萝卜 香菇萝卜汤 响萝卜丝 绣球萝卜 樱桃萝卜 油酥萝卜 骨酱萝卜二、胡萝卜三、山药四、土
豆五、荸荠六、芋艿七、大蒜八、葱头九、芹菜十、竹笋十一、莴笋十二、芦笋十三、莲藕十四、茭
白十五、蕨菜十六、菜花十七、黄花菜十八、香椿芽十九、豆芽B卷

<<蔬菜营养百吃 (AB卷) >>

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>