

<<中国人最爱吃的100种蔬菜>>

图书基本信息

书名：<<中国人最爱吃的100种蔬菜>>

13位ISBN编号：9787543042148

10位ISBN编号：7543042142

出版时间：2009-6

出版时间：武汉出版社

作者：孙红彦

页数：202

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>

<<中国人最爱吃的100种蔬菜>>

前言

每天早上我们提着菜篮子走进菜市场，看到各种各样的蔬菜，我们最关心什么呢？

恐怕大多数人都会回答：“当然是价格和菜是否新鲜了”。

那么，这些蔬菜都包含哪些营养？

它们能治病吗？

怎么烹煮才能让菜吃着更健康？

这些问题可能很多人都答不出来。

贞观七年三月的一天晚上，唐朝名医孙思邈酒喝多了一点，到了半夜感觉浑身疼痛，头也很疼，额头上还长了一个包，肿痛，眼睛都睁不开了。

正在痛苦万分的时候，他突然想起本草中记载芸苔有治风游丹肿的功效。

于是赶紧取来一些捣碎敷在头上，不一会便消了肿，头也不疼了。

这个治好孙神医病的“芸苔”其实就是我们常吃的油菜。

我们平时在菜市场买回来的菜并不像看上去那么简单，因为不了解它们的挑选方法、贮存知识、烹煮常识、所含营养，我们错失了许多保持健康、祛病益寿的机会。

现在就打开这本书吧，15万字300幅图，仔细阅读细心对照，给全家健康的生活、快乐的心情就这么简单！

<<中国人最爱吃的100种蔬菜>>

内容概要

《中国人最爱吃的100种蔬菜》详细列出了这些蔬菜的功效、饮食禁忌，祛病偏方，还给出了每种的所含营养表和推荐菜谱，让它们时时刻刻成为你最好的家庭医生。

蔬菜的超市，生活中总会遇到的100种蔬菜最全面的介绍，300幅精美插图让你立刻成为超市里的“蔬菜博士”。

每种蔬菜从来历、功效到挑选方法、贮存知识，再到烹煮常识、所含营养全方位的解读，让你既可一气读完，快速了解各种蔬菜的相关知识；也可随时翻阅，成为你厨房里的好帮手。

生活的课堂 吃油菜时要现做现切，并用旺火爆炒，这样既可保持鲜脆，又可使其营养成分不被破坏；红薯买回来后摊在报纸上晒晒太阳，然后用报纸包起来保存，就可以增加红薯的甜度，还可以保存3~4个星期……这《中国人最爱吃的100种蔬菜》可以让你学到生活中有关蔬菜最实用的知识。

健康的宝典 胡萝卜为什么叫平民人参？

牛蒡为什么被叫做“蔬菜之王”？

红薯为什么是防癌的第一佳品？

常言道，药补不如食补，100种蔬菜就是100味天然良药。

<<中国人最爱吃的100种蔬菜>>

书籍目录

菠菜——蔬菜之王 油菜——能防癌的绿叶菜 小白菜——轻松易得营养好 大白菜——百菜不如白菜 卷心菜——天然的“美容菜” 茼蒿——天然保健品 植物营养素 韭菜——饺子馅儿的常备菜 芹菜——厨房里的“药物” 芥菜——台湾人叫它“长寿菜” 红凤菜——补血最佳蔬菜 九层塔——香飘十里 胡萝卜——老百姓的人参 白萝卜——最助消化的蔬菜 山药——物美价廉的补虚佳品 红薯——未来的“宇航食品” 牛蒡——日韩盛行的高档食品 洋葱——欧州人的“菜中皇后” 芋头——老少皆宜的滋补品 土豆——十全十美的食物 莲藕——生吃更爽口 竹笋——天下第一鲜菜 茭白——“江南三大名菜”之首 芦笋——“十大健康蔬菜”之首 荸荠——地下雪梨 青蒜——蔬菜中的“红牛” 西兰花——天赐的良药 菜花——常吃可以缓解压力 黄花菜——席上珍品 青椒——用它配菜最好看 丝瓜——生津止渴 解暑除烦 南瓜——食用价值极高的“补血菜” 苦瓜——外来的“君子菜” 冬瓜——神农氏给它起的名字 西红柿——美味的“爱情果” 茄子——它的皮最有营养 扁豆——一定要煮熟后再吃 豌豆——大肠的清道夫 玉米——可以延缓衰老 绿豆芽——坏血病的克星 魔芋——魔力食品 木耳——中国传统的保健食品 香菇——蘑菇中的皇后 蘑菇——“荤中有素”的山珍 金针菇——不可缺少的火锅配菜 苜蓿芽——孙权最爱吃的菜 黄瓜——文人最喜欢为它写诗 甘蓝——天然“胃菜” 西葫芦——钙含量最高 大葱——山东人的最爱 芥蓝——粤菜里必备的蔬菜 辣椒——营养丰富的开胃菜 节瓜——炎炎夏日的理想菜蔬 马齿苋——天然抗生素 大蒜——不可缺少的烹饪调料 茼蒿——备受青睐的野生菜 姜——既可调味，又能入药 榨菜——“世界三大著名腌菜”之一 雪里红——名美菜更美 香葱——“厨师搭浆，全靠葱姜” 刀豆——豆中佳品 荷兰豆——好看又好吃的蔬菜 蚕豆——最重要的食用豆之一 百合——浑身是宝的蔬菜 椿芽——美味的树上蔬菜 猴头菇——蘑菇之王 竹荪——雪裙仙子 银耳——菌中之冠 草菇——放一片，香一锅 小茴香——具有特异芳香的蔬菜 豇豆——豆中上品 莴笋——口感爽脆的美味蔬菜 菱角——秋季进补的药膳佳品 荠菜——春蔬第一鲜 香菜——已被人类食用了年 毛豆——中国的特产蔬菜 平菇——最实惠的食用菌 葛根——药食兼用的蔬菜 慈姑——“救荒本草” 空心菜——最常见的夏季绿叶蔬菜 口蘑——名贵的“素中之荤” 贡菜——乾隆皇帝喜爱的蔬菜 秋葵——被称为“植物中的伟哥” 海带——海里的蔬菜 发菜——戈壁之珍 野沙葱——菜中灵芝 油麦菜——被称为“凤尾”的蔬菜 韭黄——不含叶绿素的蔬菜 蛇瓜——观赏、食用俱佳的蔬菜 佛手瓜——既可做蔬菜，又能当水果 莼菜——“若问三吴胜事，不唯千里莼羹” 卷丹——最美丽的蔬菜 西芹——芹菜中的洋品种 生菜——适宜生食的蔬菜 红菇——菇中之王 芸豆——滋补食疗佳品 鸡枞——著名的野生食用菌 鱼腥草——传统的药用蔬菜 榛蘑——东北第四宝 紫菜——北宋年间的贡品菜 牛肝菌——驰名中外的食用菌

<<中国人最爱吃的100种蔬菜>>

章节摘录

插图：菠菜——蔬菜之王 身份档案菠菜又称菠薐、波斯草，古人称之为“红嘴绿鹦哥”。

它原产于伊朗，2000年前已有栽培，后传到北非，由摩尔人传到西欧西班牙等国。

中国最迟在唐代已经开始栽培菠菜。

菠菜按叶形可分为尖叶和圆叶两个类型。

尖叶型，叶片呈箭头型，叶柄长而叶肉较薄，根粗大而含糖分多，品质佳，秋、冬毯子菠菜属此类型。

圆叶型，叶片呈圆形，卵圆形或椭圆形，叶大肉肥厚，叶柄短阔，草酸含量高，春、夏季菠菜多属此类型。

菠菜茎叶柔软滑嫩、味美色鲜，除以鲜菜食用外，还可脱水制干和速冻。

更重要的是，菠菜不仅含有大量的胡萝卜素和铁，也是人体摄取维生素B6、叶酸、铁质和钾质的极佳来源。

菠菜还含有十分可观的蛋白质，每0.5公斤菠菜相当于两个鸡蛋的蛋白质含量。

《本草纲目》中认为食用菠菜可以“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥。”

古代阿拉伯人也称菠菜为“蔬菜之王”。

功效1. 菠菜含有大量的植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，对于痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有治疗作用。

2. 菠菜中所含微量元素物质，能促进人体新陈代谢，增进身体健康。

大量食用菠菜，可降低中风的危险。

3. 菠菜中所含的胡萝卜素，在人体内转变成维生素A，能维护正常视力和上皮细胞的健康，增加预防传染病的能力，促进儿童生长发育。

4. 菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钙、磷及一定量的铁、维生素E等有益成分，能供给人体多种营养物质；其所含铁质，对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。

5. 菠菜提取物具有促进培养细胞增殖的作用，能增强青春活力。

<<中国人最爱吃的100种蔬菜>>

编辑推荐

《中国人最爱吃的100种蔬菜》：彩色图文本，超低定价23.80元，同类图书中内容最丰富，定价最低。

选购方8法，贮存要领，烹者知识，饮食宜忌，一书打尽，养生功效，身份档案，美味佳肴，祛病偏方，无所不包。

贞观七年三月，唐朝名医孙思邈曾记叙：“曾因多饮，至夜觉身体骨肉疼痛，至晓头痛，额角有丹如弹丸，肿痛，目不能开，痛苦几毙。

此时，忽然想想本草芸苔有治风游丹肿的记载，遂取叶捣敷，随手即消，其验如神。

”文中的芸苔正是油菜的古名。

我们平时在菜市场买回来的菜并不像看上去那么简单，因为不了解它们的挑选方法、贮存知识、烹煮常识、所含营养，我们错失了许多保持健康、祛病益寿的机会。

现在就打开这《中国人最爱吃的100种蔬菜》吧，15万字300幅图，仔细阅读细心对照，给全家健康的生活、快乐的心情就这么简单！

<<中国人最爱吃的100种蔬菜>>

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>