

<<野菜杂蔬>>

图书基本信息

书名：<<野菜杂蔬>>

13位ISBN编号：9787807310242

10位ISBN编号：7807310243

出版时间：2005-9

出版时间：广州出版社

作者：深圳市金版文化发展有限公司主编

页数：64

字数：80000

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>

<<野菜杂蔬>>

内容概要

《鱼虾蟹佳肴》以通俗的文字介绍36例鱼虾蟹的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的家常小菜。

书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：  
一、5元定价，绝对超值。  
此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。  
书中选取了36道食谱中涉及的18种食材，有针对性地进行详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人以饮食方面的警示。  
专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮助您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。

<<野菜杂蔬>>

书籍目录

松子鲩鱼 营养分析 鲩鱼新派水煮鱼 剁椒天目湖鱼头 豉椒武昌鱼 营养分析 武昌鱼潮式煮塘虱 营养分析  
鲇鱼水鱼烧鸡酸菜丁鱼熏鱼蒜蓉开边虾锅仔石斑鱼 营养分析 石斑鱼香草咖喱鲷鱼 营养分析 鲷鱼栗子  
烧鳗 营养分析 鳗鱼青蒜烧虾 营养分析 虾虾兵蟹将泰式黑椒粉丝蟹煲辣椒炒蟹 营养分析 蟹盐焗蟹毛蟹  
炒年糕蟹粉桂鱼 营养分析 桂鱼糖醋带鱼 营养分析 带鱼清蒸福寿鱼 营养分析 福寿鱼鱼香鱼块 营养分  
析 鳙鱼香芹炒鱿鱼 营养分析 鱿鱼蒜香基围虾盐水虾蛄鲫鱼蒸水蛋 营养分析 鲫鱼清炖黄颡鱼干锅香辣  
蟹糖醋黄花鱼 营养分析 黄鱼干炸生鱼 营养分析 鳢鱼干煸泥鳅 营养分析 泥鳅葱姜炒花蟹水晶虾仁醉蟹  
油爆河虾糖醋全鲤 营养分析 鲤鱼相宜相克大公开

## &lt;&lt;野菜杂蔬&gt;&gt;

## 章节摘录

**书摘** 土豆, 又称马铃薯、土芋、山药蛋等, 属茄科一年生草本植物。

土豆包含的营养素齐全, 易于被人体吸收, 它与稻、麦、玉米、高粱一起被称为全球五大农作物, 它热量低, 营养丰富, 被称为“第二面包”。

[营养与功效] 中医认为, 土豆性平味甘, 具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎, 活血消肿等功效, 可辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症。土豆对消化不良的治疗有特效, 是胃病和心脏病患者的良药及优质保健食品。

[营养师健康提示] 一般人均可食用。

[烹饪特别提示] 皮色发青或发芽的土豆不能食用, 以免龙葵素中毒。  
土豆切开后容易氧化变黑, 属正常现象, 不会造成危害。

[适用量] 每次1个即可。

[烹饪方法] 可做成多种菜肴, 也可做主食、副食, 同面粉配合制作点心、糕饼或酿酒用。

[选购] 应选表皮光滑、个体大小一致, 没有发芽的为最好。

[保存] 土豆放置在阴凉处, 可保存1周左右。

P5插图

<<野菜杂蔬>>

媒体关注与评论

书评36道菜+18种营养分析+48种食物相宜相克=1册5元钱，5元钱吃遍天下，只买好的，不买贵的，5元版大型系列健康饮食丛书100本隆重上市！

<<野菜杂蔬>>

编辑推荐

36道农家蔬菜佳肴+18种科学实用的营养分析+48种食物相宜相克=一册五元钱，100%超值！  
内容丰富，图片精美，书本小巧，价廉物美，物超所值，只需5元钱，就能吃遍天下。  
只选好的，不买贵的！

<<野菜杂蔬>>

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>