

<<洋蔬菜的营养与食法>>

图书基本信息

书名：<<洋蔬菜的营养与食法>>

13位ISBN编号：9787502585235

10位ISBN编号：7502585230

出版时间：2006-7

出版时间：化学工业出版社

作者：高溥超

页数：66

字数：77000

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>

## <<洋蔬菜的营养与食法>>

### 内容概要

本书从常见洋蔬菜的营养特点、食用方法等内容入手，依次对日本南瓜、朝鲜蓟、法国香菜、意大利茴香、绿花菜、樱桃番茄、紫甘蓝、黄秋葵、迷迭香、茼蒿、香蜂花、百里香、叶用莴苣、香罗勒、绿芦笋、香薄荷、荷兰豆、西芹、京水菜、番杏、佛手瓜、红花菜豆等洋蔬菜加以详细地说明。全书图文并茂，切入点新颖，实用性强，对家庭正确选择和食用此类食品有极佳的指导作用。

## <<洋蔬菜的营养与食法>>

### 书籍目录

概述 1.常见洋蔬菜有哪些 2.洋蔬菜有何营养特点 3.洋蔬菜的食法及食量 4.选食洋蔬菜注意事项  
洋蔬菜知多少 1.日本南瓜 2.朝鲜蓟 3.法国香菜 4.意大利茴香 5.绿花菜 6.樱桃番茄 7.紫甘  
蓝 8.黄秋葵 9.迷迭香 10.茼蒿 11.香蜂花 12.百里香 13.叶用莴苣 14.香罗勒 15.绿芦笋 16.  
香薄荷 17.荷兰豆 18.西芹 19.京水菜 20.番杏 21.佛手瓜 22.红花菜豆

## &lt;&lt;洋蔬菜的营养与食法&gt;&gt;

## 章节摘录

2.洋蔬菜有何营养特点 大部分洋蔬菜的营养价值都很高，人体在日常生活中所需要的营养成分基本都囊括在内，而且在含量和比例上要远远高于其他蔬菜，这对于人体补充营养、保证身体健康是非常重要的。

比如叶用莴苣，虽然和莴笋是“近亲”，但其营养价值却是莴笋望尘莫及的。它的蛋白质含量比莴笋高1倍以上，胡萝卜素、维生素C、维生素B2含量分别高70倍、9倍和3倍。

绿花菜和普通的菜花是对“姐妹花”，但是和菜花相比，绿花菜的胡萝卜素含量高95倍，维生素C含量高1.5倍。

紫甘蓝是卷心菜的兄弟，但紫甘蓝的含铁量更多，比卷心菜高75%左右。

另外，很多洋蔬菜还有很好的药用价值。

比如，常吃芦笋能抑制异常细胞的生长，具有抗癌作用；芦笋所含天门冬酰胺，能增强机体免疫能力；含有多糖、甘露聚糖、甾体皂苷等，对心血管疾病有辅助作用。

这些洋蔬菜的优点在下面都会有详细地说明。

P3 3.洋蔬菜的食法及食量 洋蔬菜的食用方法和食量也要因人而异，并不是很固定或很随意的，适当进食才能达到最好的保健效果。

比如，意大利茴香在医疗上是健胃驱风药，可刺激胃肠神经血管、振奋精神、促进血液循环。胃肠消化不良者、老年人气衰腰背酸痛、儿童体弱、中年人受寒疲劳或进食寒性食物过多导致疝气者，可食用茴香作辅助治疗。

但是，须注意的是，意大利茴香性热燥，每次食量不能过多，太多容易出现虚热、上火等情况，不利于健康。

樱桃番茄适于洗净后生食，又可炒食，亦可作汤，樱桃番茄的食量以一次50克以下为宜，而且不能空腹吃，否则容易引起肠胃疾病。

紫甘蓝含铁量很高，比卷心菜高75%左右，但是却只宜烫后凉拌食用，一次食用最好在100克以下。

同时，紫甘蓝不宜炒熟食，否则不但颜色不佳，而且口感变差，还会损失很多营养。

总之，每一种洋蔬菜都有其自身的特点，只有把握了它们的这些特点，才能更好地食用，进而达到好的保健效果。

<<洋蔬菜的营养与食法>>

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>