

<<阳光蔬菜>>

图书基本信息

书名：<<阳光蔬菜>>

13位ISBN编号：9787534568671

10位ISBN编号：7534568676

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：希望工作室

页数：159

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>

## &lt;&lt;阳光蔬菜&gt;&gt;

## 前言

本书为“慢生活丛书”中的一本。

“慢”，并不是拖拉，而是悠闲，是有品位有情调的生活，所谓“小资”的另一种解读。

阳光蔬菜，多好的名字啊！

1个土豆、2个西红柿、3根胡萝卜、1盘圆白菜……引领你进入阳光蔬菜生活。

蔬菜是我们的好朋友，绿色、红色、蓝色、橘黄色……每种颜色都是一种美丽、健康的元素，对于我们的身体至关重要。

你知道吗？

人体必需的维生素大部分来自于蔬菜，食用蔬菜的好处可多呢！

林小姐，今年32岁，一位出色的公关经理。

见过林小姐的人，都认为她不像30多岁的人，因为她长得太年轻了，脸上连一丝皱纹都见不到，皮肤细嫩有光泽，令许多女性朋友自叹不如。

说到林小姐的美容方法，其实很简单，用鲜黄瓜榨汁饮用或涂敷脸部。

黄瓜的有效成分对脸部皮肤具有清洁抗菌作用，饮用或涂敷后能滋养肌肤，舒展皱纹。

这绝对不亚于去美容院，简单、方便、经济，很划得来哦。

也许你是一个上班族，每天奔波于单位与家庭之前。

下班之后，你会感到非常的疲劳，不要紧，你可以用简单的方法给自己的身体充充电，补充能量。

莴苣1根，胡萝卜1根、蜂蜜适量，将所有材料放入搅拌机搅拌即可。

饮用之后可以补充体力，消除疲劳，对于电脑族来说，还有明目的作用呢。

“民以食为天”，食又以材为本。

随着生活水平的提高，人们对于吃的要求已经不仅局限在温饱上，对食材的要求也越来越高。

蔬菜的种类繁多，每一种蔬菜都有自己的“个性”，如何才能把每种蔬菜的“个性”发挥出来，可是一门大学问。

最普通的大白菜，佐以海蜇则见其甜脆，佐以奶汁又见其绵滑。

可见，每做一道菜，都要花不少的心思，不然的话，王熙凤炮制的茄鲞，怎么会美名天下呢。

你想享受品种多样、营养丰富的美食吗？

你想尝试一些做菜的乐趣吗？

这本书一定能帮你完成这个心愿。

本书是以蔬菜为主题的时尚图书，内容丰富，实用价值高。

在推荐每种蔬菜时，都详细介绍了饮食宜忌、用料的选择、烹饪技巧以及营养师解答，绝对让你一看就想学，一学就精通！

通过阅读这本书，你能学到许多烹饪、食疗、保健常识，享受一番下厨的快乐。

蔬菜充满阳光的味道，你的生活够阳光吗？

## &lt;&lt;阳光蔬菜&gt;&gt;

## 内容概要

《阳光蔬菜》为“慢生活丛书”中的一本。

“慢”，并不是拖拉，而是悠闲，是有品位有情调的生活，所谓“小资”的另一种解读。

阳光蔬菜，多好的名字啊！

1个土豆、2个西红柿、3根胡萝卜、1盘圆白菜……引领你进入阳光蔬菜生活。

蔬菜是我们的好朋友，绿色、红色、蓝色、橘黄色……每种颜色都是一种美丽、健康的元素，对于我们的身体至关重要。

你知道吗？

人体必需的维生素大部分来自于蔬菜，食用蔬菜的好处可多呢！

林小姐，今年32岁，一位出色的公关经理。

见过林小姐的人，都认为她不像30多岁的人，因为她长得太年轻了，脸上连一丝皱纹都见不到，皮肤细嫩有光泽，令许多女性朋友自叹不如。

说到林小姐的美容方法，其实很简单，用鲜黄瓜榨汁饮用或涂敷脸部。

黄瓜的有效成分对脸部皮肤具有清洁抗菌作用，饮用或涂敷后能滋养肌肤，舒展皱纹。

这绝对不亚于去美容院，简单、方便、经济，很划得来哦。

也许你是一个上班族，每天奔波于单位与家庭之前。

下班之后，你会感到非常的疲劳，不要紧，你可以用简单的方法给自己的身体充充电，补充能量。

莴苣1根，胡萝卜1根、蜂蜜适量，将所有材料放入搅拌机搅拌即可。

饮用之后可以补充体力，消除疲劳，对于电脑族来说，还有明目的作用呢。

“民以食为天”，食又以材为本。

随着生活水平的提高，人们对于吃的要求已经不仅局限在温饱上，对食材的要求也越来越高。

蔬菜的种类繁多，每一种蔬菜都有自己的“个性”，如何才能把每种蔬菜的“个性”发挥出来，可是一门大学问。

最普通的大白菜，佐以海蜇则见其甜脆，佐以奶汁又见其绵滑。

可见，每做一道菜，都要花不少的心思，不然的话，王熙凤炮制的茄鲞，怎么会美名天下呢。

你想享受品种多样、营养丰富的美食吗？

你想尝试一些做菜的乐趣吗？

这《阳光蔬菜》一定能帮你完成这个心愿。

《阳光蔬菜》是以蔬菜为主题的时尚图书，内容丰富，实用价值高。

在推荐每种蔬菜时，都详细介绍了饮食宜忌、用料的选择、烹饪技巧以及营养师解答，绝对让你一看就想学，一学就精通！

通过阅读这《阳光蔬菜》，你能学到许多烹饪、食疗、保健常识，享受一番下厨的快乐。

蔬菜充满阳光的味道，你的生活够阳光吗？



## &lt;&lt;阳光蔬菜&gt;&gt;

## 章节摘录

莲藕，微甜而脆，十分爽口，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，是老幼妇孺、体弱多病者上好的滋补食品。

食用人群备忘录宜产妇产后1~2周后吃藕可以促进身体逐渐康复。

藕煎汤内服可顺气宽中；炒炭可止血散瘀，用于各种出血症。

老幼妇孺、体弱多病者尤宜。

特别适合于高热、吐血、高血压、肝病、食欲不振、缺铁性贫血、营养不良者多食用。

忌藕性偏凉，产妇不宜过早食用。

藕生吃清脆爽口，但寒凉有碍脾胃。

脾胃消化功能低下、大便溏泄者不宜生吃。

用料藕的用料要求：以藕身肥大、肉质脆嫩、水分多而甜，带有清香的为佳。

同时，藕身应无伤、不变色、无锈斑、不干缩、不断节。

红花藕与白花藕的区分：红花藕外皮为褐黄色，体形又短又粗，生吃起来味道苦涩。

白花藕则外皮光滑，呈银白色，体形长而细，生藕吃起来味甜。

通常炖排骨藕汤用红花藕，清炒藕片用白花藕。

还有一种质地一般的麻花藕，外表粗糙，呈粉色，含淀粉较多。

做法藕可生食，烹食，捣汁饮，或晒干磨粉用开水冲服。

食用莲藕要挑选外皮呈黄褐色、肉肥厚而白的。

如果发黑，有异味，则不宜食用。

藕生熟均可食用。

熟食适用于炒、炖、炸及做菜肴的配料，如八宝酿藕、炸藕盒等。

提示煮藕时忌用铁器，以免引起食物发黑。

没切过的莲藕可在室温中放置一周的时间。

莲藕容易变黑，切面部分容易腐烂。

切过的莲藕在切口处覆以保鲜膜，可冷藏保鲜一个星期左右。

解读清热凉血：莲藕生用性寒，有清热凉血作用，可用来治疗热性病。

莲藕味甘多液、对热病口渴、衄血、咯血、下血者尤为有益。

通便止泻、健脾开胃：莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维，能促使胆固醇及甘油三酯从粪便中排出，从而减少脂类的吸收。

莲藕散发出一种独特清香，还含有鞣质，有一定健脾止泻作用，能增进食欲，促进消化，开胃健中，有益于胃纳不佳、食欲不振者恢复健康。

益血生肌：藕的营养价值很高，富含铁、钙和多种微量元素，还含有植物蛋白质、维生素以及淀粉，有明显的补益气血，增强人体免疫力作用。

故中医称其“主补中养神，益气力”。

止血散瘀：藕含有大量的单宁酸，有收缩血管作用，可用来止血。

藕还能凉血、散瘀。

中医认为其止血而不留瘀，是热病血症的食疗佳品。

应用防暑：鲜莲藕250克洗净切片，加糖适量，水煎代茶饮。

治食欲不振：鲜莲藕100克洗净切成薄片，与粳米100克共煮粥。

煮熟后加适量白砂糖调味食用。

治贫血、营养不良：莲藕500克，牛肉300克，赤小豆30克，生姜3片，蜜枣5个。

全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲1小时，调味佐膳。

治鼻出血：鲜藕捣汁，频饮。

治中暑腹痛：鲜藕250克捣汁，灌服。

治夏季感冒：鲜藕（去节）500克，生姜50克，刮皮洗净切细，用洁净纱布绞取液汁。

一日内分数次服用。



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>