

<<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，有针对性地进行了详细的营养分析，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 石斑鱼香草咖喱鲳鱼 营养分析 鲳鱼栗子烧鳗 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>