第一图书网, tushu007.com

<<野菜鉴别与食用手册>>

图书基本信息

书名：<<野菜鉴别与食用手册>>

13位ISBN编号：9787122099976

10位ISBN编号：7122099970

出版时间：2011-3

出版时间：化学工业

作者：车晋滇

页数：162

字数：131000

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

前言

我国地域广阔，物产丰富，在自然界中可以供人们食用的野菜种类繁多，蕴藏量大。
充分利用野生植物资源，可以使人们获取更多的食物，增添营养物质来源，增加蔬菜的花色品种，调整人们的膳食结构。
野菜一般生长在土壤质地和水源洁净、空气清新的荒野郊外、山谷草甸、林缘树丛、江河湖泊和池塘溪流之中。
它们繁衍生长在良好的生态环境之中，具备了无农药、无化肥、无工业化污染的特点，是天然的绿色食品。
食用野菜不仅风味独特，而且含有丰富的营养物质。
据有关资料报道，野菜中所含的维生素、胡萝卜素、矿物质等营养成分一般都高于栽培蔬菜，有些品种则可高出几倍甚至十几倍。
许多野菜不仅仅可以用来食用，而且还具有食疗保健的作用。
自古以来，野菜还被用来预防和治疗某些疾病，其疗效显著，取材方便，经济实惠。
随着人民生活水平的提高和保健意识的增强，人们的饮食结构发生了明显的变化，对吃的要求更加合理化和科学化，吃出健康已成为人们饮食文化追求的新目标。
近些年来，随着野菜食用价值的不断发掘和食用地位的不断上升，过去不起眼的野菜现已在农贸市场、超市中都可见到出售，而且品种在逐步增加。
许多宾馆、饭店、度假村、旅游胜地、乡村农家乐的餐馆中都有野菜菜肴供人们食用，野菜登上了大雅之堂，越来越受到世人的青睐。
闲暇之余和家人朋友到野外郊游，跋山涉水，呼吸新鲜空气，放松心情，锻炼身体。
在领略大自然的无限风光之时，顺便采集一些野菜、野果带回家中，做成美味佳肴调剂和改善生活，尽情享受大自然带给人间的美味。
在广大农村开发利用野菜资源是一条致富的道路，可增加农民的经济收入。
野菜的出口还可为国家换取外汇。
野菜还是野外遇险维持生命和战时军队应急的重要食物补充来源。
为了帮助人们更好地了解野菜方面的知识，正确地选择野菜种类，作者在众多的植食性野菜中挑选了140余种食用安全、品味较好、容易采集到的野菜编写成书，供广大读者参阅。
对于在本书编著过程中提供帮助的各位朋友，在此深表衷心的感谢！
由于编者的水平有限，书中不妥之处在所难免，敬请专家、学者和广大读者批评指正。
编著者　　2010年10月10日

内容概要

科学地食用野菜可以起到食疗兼备、防病治病、延年益寿的作用。
本书收录了我国主要常见野菜140余种，并对它们的识别特征、营养成分、药用功效、食用方法做了简要介绍。
每种野菜均配有清晰的整株生境、叶、花、果、根等特征性彩色识别图片。
此外还提供了40余种野菜菜肴成品图片、各种野菜不同部位的采集时间表以及名称索引等，方便读者对野菜的了解和利用。

本书可供广大野菜爱好者及野菜开发部门、食品烹饪单位、宾馆饭店人员以及相关教学、科研人员参考使用。

作者简介

车晋滇 男，1956年生于中国云南。
现任北京市植物保护站研究员，主要从事杂草学的研究。
享受国务院政府特殊津贴专家。
出版专业著作10余部。

业余时间喜欢爬山涉水，领略大自然的风光。
身边总是携带相机拍摄花花草草，也常采集一些野菜野果享用。

第一图书网, tushu007.com

<<野菜鉴别与食用手册>>

书籍目录

一、野菜概述
1. 野菜的含义
2.野菜的食用方法
3.野菜中毒的救治
4.采集野菜应注意的事项
二、野菜识别
1. 草本植物
凤尾蕨科
蕨菜
三白草科
鱼腥草
蓼科
萹蓄
红蓼
水蓼
蚕茧草
酸模叶蓼
叉分蓼
酸模
藜科
地肤
杂配藜
小藜
藜
盐地碱蓬
猪毛菜
苋科
青葙
反枝苋
刺苋
凹头苋
皱果苋
牛膝
空心莲子草
马齿苋科
马齿苋
石竹科
牛繁缕
睡莲科
莲
毛茛科
芍药花
金莲花
十字花科
二月蓝

独行菜
荠菜
弯曲碎米荠
豆瓣菜
无瓣蔊菜
播娘蒿
景天科
景天三七
蔷薇科
龙牙草
蛇莓
朝天委陵菜
鹅绒委陵菜
豆科
紫花苜蓿
南苜蓿
救荒野豌豆
酢浆草科
酢浆草
锦葵科
冬葵
堇菜科
紫花地丁
……
附录1 部分野菜菜肴图谱
附录2 野菜采集时间提示表
附录3 野菜拉丁名、中文名索引
参考文献

编辑推荐

《亲近大自然系列：野菜鉴别与食用手册》可供广大野菜爱好者及野菜开发部门、食品烹饪单位、宾馆饭店人员以及相关教学、科研人员参考使用。

第一图书网, tushu007.com

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