

<<家庭养生素菜800例>>

图书基本信息

书名：<<家庭养生素菜800例>>

13位ISBN编号：9787504461131

10位ISBN编号：750446113X

出版时间：2008-5

出版时间：朱在勤 中国商业出版社 (2008-05出版)

作者：朱在勤 编

页数：296

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>

<<家庭养生素菜800例>>

内容概要

素食之美在于鲜。

宋代的陆游曾有诗：“采掇归来便堪煮，半铢盐酪不须添”。

大意为，吃蔬菜要趁新鲜，吃本味，无须放调料。

的确，像春之茼蒿、荠菜，夏之蚕豆、新茄，秋之鲜藕、肥菱，冬之蒜薹、韭黄，若烹调得当，或清幽，或淡雅，或素净，格外招人喜爱。

素食还有助于抵御高能、高脂肪饮食所带来的“现代文明病”，减少癌患。

实验表明，消化一顿米饭加豆腐的饮食约需5小时，而消化一块分量与之相当的牛排则需18小时，同时，由于动物肉中的脂肪不易被人体充分吸收分解，胆固醇会附着在血管壁上，人的血管内部会变得越来越狭窄，最终造

<<家庭养生素菜800例>>

书籍目录

素食知识问答1. 要吃素的说法2. 对吃素食的疑问3. 素食原则4. 素食营养成分表第一章 花叶1. 油菜芝麻拌油菜麻辣油菜冬笋拌油菜香菇油菜菜胆烧面筋茶树菇炒菜心豆腐烧油菜干烧菜心白扒四宝松蘑小油菜板栗菜心2. 白菜姜汁白菜心爽口辣白菜芥末白菜墩东北酸菜芥末酸菜丝醋熘白菜鱼香白菜素鸡白菜咖喱白菜香菇娃娃菜奶油娃娃菜圆白菜拌甘蓝丝北京泡菜蒜茸紫甘蓝清炒包菜包菜素卷柠汁珊瑚卷酱爆莲花白罗宋素汤4. 菠菜麻酱菠菜姜汁菠菜椒油菠菜菠菜粉丝绿豆芽拌菠菜生焗菠菜酥炸菠菜四宝菠菜奶油菠菜汤5. 芹菜糖醋拌芹菜川椒炆西芹胡萝卜拌芹菜腐竹拌芹菜香菇拌西芹西芹拌香干香辣花仁芹丁乳香西芹泡椒炒西芹西芹炒百合奶油芹菜汤6. 韭菜凉拌韭菜糖醋韭菜粉皮拌韭菜韭黄素鱼丝胡桃仁炒韭菜炆韭菜花7. 生菜生菜沙拉香麻生菜芥末拌生菜蚝油生菜蒜香生菜8. 空心菜腐乳空心菜姜汁空心菜脆皮鱼香空心菜蒜茸薤菜香菇扒空心菜薤菜烩干丝9. 苋菜蒜末苋菜芥末苋菜香辣苋菜苋菜豆腐干蚕豆瓣炒苋菜三丝苋菜粉蒸苋菜豆腐苋菜羹苋菜鲜笋汤冬菇苋菜汤番茄苋菜汤10. 茼蒿米粉茼蒿芝麻茼蒿姜丝炒茼蒿炆辣茼蒿秆冬菇扒茼蒿茼蒿烧豆腐香酥茼蒿秆炒干丝茼蒿豆腐汤茼蒿素鱼丸11. 香菜豆腐拌香菜香菜拌三丝香菜花生仁老虎菜香菜炒土豆芫爆素腰花12. 香椿香椿拌豆腐红油拌香椿凉拌三鲜香椿烘蛋煎香椿鱼盐腌香椿13. 荠菜拌荠菜松芥菜冬笋炆荠菜荠菜蘑菇片双冬荠菜汤14. 花菜凉拌菜花酸甜菜花香辣菜花果味花菜酥炸菜花蒜茸西兰花芥末西兰花咖喱菜花酸辣菜花红烧菜花奶油菜花蛋煎白脱花菜番茄酱炒菜花菜花鸡蛋枸杞汤百合炒西兰花椰浆脆炸西兰花15. 黄花菜麻汁拌黄花菜扒素鱼翅炒鲜黄花菜椒盐金针菜炒素什锦金针菜炖粉丝黄花紫菜汤金针蛋花汤16. 蕨菜凉拌蕨菜葱油蕨菜苗红油蕨菜蕨菜拌白凤菌豆腐丝拌蕨菜生麻蕨菜川椒拌蕨菜葱油木耳蕨菜朝鲜风味蕨菜17. 鱼腥草凉拌鱼腥草糖醋侧耳根笋丝拌鱼香草折耳根拌胡豆尖椒鱼腥草18. 豆苗拌豌豆苗香辣豌豆苗桃仁豆苗酒炆豆苗豌豆苗百合糖醋豌豆苗生焗豆苗菜萝卜苗榨菜丝萝卜苗三丝汤19. 雪里蕻雪菜炒蛋雪冬菜炒豆芽雪菜素鸡咸菜冻豆腐汤椒盐银丝雪松雪菜冬瓜汤20. 其他百合炒芥蓝笋丝莴苣叶麻酱拌油麦菜山药油麦菜香橙芦荟蒜泥仙人掌仙菇竹荪仙人掌冰糖银耳羹椒牙拌豆腐面拖椒芽紫菜羹炒鲜蘑三丝莼菜汤蒲菜蛋汤双酱拌苦菜苦菜酸辣汤尖椒柳树芽第二章 瓜茄类菜1. 黄瓜酱拌黄瓜蒜茸拍黄瓜麻酱拌黄瓜红油拍黄瓜冰镇麻辣黄瓜芥末黄瓜墩蓑衣黄瓜珊瑚黄瓜卷炆黄瓜条蜜汁黄瓜瓢黄瓜醋熘黄瓜条2. 冬瓜麻辣冬瓜红烧冬瓜草菇冬瓜球琥珀冬瓜金钱冬瓜盒香酥瓜条鲜蘑烩冬瓜冬瓜海带汤3. 苦瓜凉拌苦瓜鱼香苦瓜丝油焖苦瓜冰镇苦瓜蜜汁苦瓜圈干焗苦瓜苦瓜小炒酱烧苦瓜苦瓜豆腐羹4. 南瓜麻油南瓜丝油拌酥瓜条麻辣南瓜丝蜜汁南瓜粉蒸南瓜黄金饼炒金银丝红烧南瓜南瓜沙拉香炸南瓜饼酿南瓜花生南瓜条金汤松香豆腐糖醋南瓜丸南瓜蜜百合红枣南瓜汤绿豆南瓜汤5. 丝瓜凉拌丝瓜糟油丝瓜锅煎丝瓜桃仁丝瓜红油丝瓜丝瓜豆腐草菇丝瓜排酿丝瓜6. 西葫芦软炸金元酸辣西葫芦条油焖西葫芦西葫芦炒白果西葫芦饼7. 瓠瓜焦炸嫩葫芦块鱼香瓠瓜醉山椒瓠瓜素烧瓠瓜瓠瓜豆腐瓠瓜鸡蛋汤扁尖夜开花8. 番茄蜜汁番茄柠檬冰糖番茄话梅圣女果番茄沙拉荷花西红柿煎西红柿西施饼酥炸西红柿西红柿烩土豆奶油番茄浓汤番茄蛋汤9. 茄子凉拌茄子香菜腌茄子红油拌茄泥腌蒜茄子扬州蘸茄子椒泥茄子酱爆茄子鱼香茄条素炸茄盒油焖茄子脆皮茄条金沙茄子香油茄糊素鳝煲10. 青红椒豉油卤杭椒酱拌甜椒生泡青尖椒糖醋辣椒素酿丁香椒杭椒素鱼片炒八宝辣椒丁虎皮辣椒青椒三丝酿丁辣椒糖醋辣椒第三章 鲜豆类蔬菜1. 豆角蒜茸四季豆姜汁扁豆葱油扁豆香辣四季豆菊花芸豆芥末拌豆角葱椒拌豇豆酱烧四季豆干烧刀豆家常豆角鲜蘑豆角翠玉罗汉扁豆焖百叶油焖扁豆脆皮豆角2. 豌豆蒜茸豌豆葱油豌豆糖醋酥豌豆荷兰豆拌金针菇野椒拌荷兰豆西式焖豌豆豌豆酱炸豌豆尖荷兰豆炒百合桃仁豆丝爽口四宝蔬豌豆芽豆腐汤3. 蚕豆孔乙己茴香豆辣油鲜蚕豆葱油蚕豆油炆蚕豆百合拌春蚕糟卤蚕豆米开花蚕豆怪味胡豆锅烧蚕豆咖喱豆瓣苔菜豆瓣糖醋蚕豆鲜蘑烩蚕豆翡翠羹雪里蕻豆瓣汤……第四章 根茎类蔬菜第五章 豆制品类第六章 菌藻类第七章 干鲜果品类

<<家庭养生素菜800例>>

章节摘录

素食知识问答1.要吃素的说法提到素食，人们自然会联想到有益健康”。

正如我们所见到的，肉类并非人类自然并且健康的食品。

虽然人们赖它以维生，但是它却使我们的身体受到损耗并且产生许多疾病。

一个汽油引擎使用煤油也可以发动，但是它很快就会阻塞、磨损，比起使用汽油，它更容易抛锚。

我们的身体并不只是一个机器而已，它还是一个复杂而美妙的创造，在我们的一生当中为我们服务。

因此它们，必须依照天然的构造来供给它们应有的食物——天然的水果、谷类、坚果、豆类、蔬菜。

最客观的说法：人长了一副吃素的牙齿解剖学家认为，人类有20颗臼齿、8颗切齿、4颗犬齿。

这与我们每天所吃的各种食物有什么内在联系吗？

我们知道，臼齿如同磨盘一样主要用于磨碎谷物、豆类、坚果类食物；切齿如刀一样一般用于切断蔬果；而锋利的犬齿则主要用来撕碎肉类食物。

如果按照人类在进化过程中所形成的各种牙齿数目的比例推算，人类合理的膳食结构就是：谷物豆类、蔬菜水果类与肉食之比为5：2：1。

概而言之，植物性食物与动物性食物最佳比值为7：1。

而人胃分泌的胃酸比肉食动物低20倍，而具有消化、分泌、吸收功能的肠道却长出数倍，人的唾液腺能分泌淀粉酶，能初步消化谷物等，都证明人类是基本以素食为主的。

专家进一步指出，7：1这种素荤食物之比的膳食结构，是人类跋涉过艰辛的历程，在优胜劣汰”中所逐步形成的、完善的比例。

最直白的说法：吃肉=中毒美国华盛顿心理实验室曾做过一种心理变化对生理健康导致影响的化学试验。

放一支玻璃管容器在冰水杯中，管底朝下，空口朝上。

被测试的人从管口向管内呼气，气遇冷而凝结在管内壁上，集聚成水。

如果受验人的心理状态正常，呼气凝成的水呈无色透明，如同一般的水；如果被测试的人处于怨恨、生气、害怕、嫉妒等情绪下，玻璃管中的水会出现种种不同的颜色，经过化学分析，都含致命的剧毒物质。

嫉妒的水让一只老鼠喝，几分钟内就会毒死；怀着怨恨一小时之久的毒液，足可毒死80个人。

很显然，由于强烈的负面情绪而刺激身体细胞的化学反应，会使其全身产生剧毒。

<<家庭养生素菜800例>>

编辑推荐

《家庭养生素菜800例》由中国商业出版社出版。

生活实践证明：素食是人类最健康的饮食。

如果暂时不能做到全素食，也要在日常饮食中保证以主食为主，荤菜尽量少吃，一餐一荤即可。毕竟，健康很重要！

<<家庭养生素菜800例>>

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>