

<<食之有理菜根香-美味健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<食之有理菜根香-美味健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787543639263

10位ISBN编号：7543639262

出版时间：2006-12

出版时间：青岛出版社

作者：唐芩

页数：171

字数：150000

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>

<<食之有理菜根香-美味健康枕边书>>

内容概要

现代健康观念日益普及，人人都知道吃蔬菜有益健康，营养专家更指出不仅每天、每餐要吃蔬菜，而且每次都应该食用“多样化”的蔬菜瓜果，营养才能相辅相成，发挥最佳的功效。

餐餐要变化菜色，的确让很多想吃蔬菜的人伤脑筋了。

在远离自然、田野的现代生活，人们认识的蔬菜种类寥寥无几，更不用说是否了解各种蔬菜的营养功效了。

市场上，究竟有多少蔬菜瓜果可待选用呢？

又各有什么营养特色呢？

面对琳琅满目的蔬菜，如何判断哪一种菜品质优良，而哪一棵菜又是劣质的不良品？

另外，在野外山区，藏有多少值得品尝的营养野菜？

这些现代都市人共通的疑问正是本书努力的目标，为求广博，书中序列100余种适合家常食用的四季蔬菜、野菜，让读者充分了解蔬菜瓜果的世界。

书中罗列一百数十余种适合家庭食用的四季蔬菜、野菜，每项都精简扼要地载明各蔬菜的特征，包括别名俗称、特征与特色介绍、出产的旺季、选购判别品质的重点、清爽健康的料理方式以及营养价值与民俗食疗用法等信息，进而达到健康、瘦身的目标。

现代都市生活繁忙、压力复杂，本书特别搜罗古诗人美好的田野山居、清心养生的闲逸诗句，在诗词意境中，体会山居岁月的简朴、隐逸之美，向往食野蔬野果、与禽畜为伴的自然生活，使心灵也能得到充分的松释与滋润！

<<食之有理菜根香-美味健康枕边书>>

作者简介

唐芩新时代的生活游侠！

是文字海洋的；中浪者。

也是生活智慧的供应商。

1971年生，淡江大学建筑设计研究所硕士。

曾任编辑，办过杂志，目前是专职的文字工作者。

已出版：《上班族叽咕手记》(1、2集)、《空间怪手抓虫记》、《心灵劲补汤》、《真爱，要用心去追求》、《喜渡

<<食之有理菜根香-美味健康枕边书>>

书籍目录

1 蔬菜六品——多样化的互补食疗观点2 鲜吃纤盈——纤瘦窈窕必吃精选 一、叶菜类 小白菜 番薯叶 芥蓝菜 芥菜 红凤菜 甜菜 菠菜 空心菜 水应菜 茼蒿 苋菜 油菜 雪里红 佛手瓜须 胭脂菜 叶莴苣 油麦菜 皱叶莴苣 剑叶莴苣 苦苣 裂叶茼蒿 长梗白菜 扇叶白菜 甘蓝 抱子甘蓝 甘蓝芽 紫色甘蓝 羽衣甘蓝 包心白菜 翠玉白菜 结球莴苣 包心芥菜 芹菜 西洋芹菜 韭菜 韭黄 青葱 青蒜 蒜苔 茺荑 九层塔 茴香 西洋香菜 紫苏 香椿 二、花果菜类 金针花 花椰菜 青花菜 大黄瓜 小黄瓜 冬瓜 丝瓜 南瓜 苦瓜 瓠瓜 茄子 秋葵 青椒 彩色甜椒 甜玉米 枸杞 辣椒 菱角 三、根茎菜类 大芥菜 菜心 莴苣 槟榔心 荸荠 凉薯 莲藕 山药 胡萝卜 白萝卜 樱桃萝卜 球茎甘蓝 茺菁 马铃薯 番薯 芋头 牛蒡 百合 洋葱 蒜头 红葱头 姜 四、芽菜 笋类 豌豆苗 黄豆芽 绿豆芽 苜蓿芽 萝卜缨 小麦草 芦笋 麻竹笋 孟宗竹笋 绿竹笋 桂竹笋 茭白笋 五、菇菌类 金针菇 香菇 洋菇 草菇 鲍鱼菇 木耳 银耳 六、豆类及其他 豌豆 毛豆 四季豆 豇豆 海带 紫菜 山芹菜 明日叶 艾草 山苦瓜 马齿苋 龙葵 珍珠菜 鼠曲草 鹅儿肠 山茺荑 黄鹌菜 蕺菜 雷公根 马蹄金 发菜

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>