

<<李时珍我的私人营养师>>

图书基本信息

书名：<<李时珍我的私人营养师>>

13位ISBN编号：9787806657812

10位ISBN编号：7806657819

出版时间：2006-8

出版时间：岳麓书社

作者：徐朝红

页数：311

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>

<<李时珍我的私人营养师>>

内容概要

本书从《本草纲目》中的果部、菜部、动物三类中遴选出今天人们餐桌上仍然常见的食物，其中，“主治”、“气味”两部分完全尊重了原文，但在“李时珍的秘方”这一部分，我们根据是否实用、是否具有可操作性的原则做了筛选，对于一些以今天的眼光来看科学性不强的药方。

我们也没有选录。

另外，为了便于今天的读者阅读，我们对药方进行了必要的翻译，而对其中的专业医学术语。

则一仍其旧。

让李时珍当你的私人营养师？

没什么不可以！

拥有本书，就等于李时珍为你亲自指点健康营养之道！

本书从《本草纲目》中的果部、菜部、动物三类中遴选出今天人们餐桌上仍然常见的食物，介绍它的主治功能、李时珍秘方、健康私房菜、营养箴言等。

经典智慧，健康生活，让本书贴心关心你生活的每一天！

<<李时珍我的私人营养师>>

书籍目录

菜部 1 【菠菜】 2 【菜瓜】 3 【蚕豆】 4 【葱】 5 【丁香】 6 【冬瓜】 7 【豆腐】 8 【干姜】 9 【海带】 10 【胡瓜(黄瓜)】 11 【胡萝卜】 12 【葫(大蒜)】 13 【怀香(茴香)】 14 【黄大豆】 15 【黄花菜】 16 【韭】 17 【苦菜】 18 【苦瓜】 19 【莱菔】 20 【绿豆】 21 【马齿苋】 22 【木耳】 23 【苜蓿】 24 【南瓜】 25 【蒲公英】 26 【茄】 27 【生姜】 28 【水芹】 29 【丝瓜】 30 【菘(大白菜)】 31 【茼蒿】 32 【豌豆】 33 【莴苣】 34 【竹笋】 35 【紫菜】动物果部

<<李时珍我的私人营养师>>

章节摘录

书摘菠菜 【气味】(菜、根)甘、冷、滑、无毒。

【主治】利五脏，通肠胃热，解酒毒。

服丹石人食之佳。

通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥。

根尤良。

李时珍的秘方 消渴引饮，日至一石者，菠菜根、鸡内金等分，捣为粉末，米饮服一钱。每天三次。

营养箴言 菠菜每100克含铁1.6—2.9毫克，蛋白质2.4克(1斤菠菜相当于2个鸡蛋的蛋白质含量)，维生素A3毫克(多于相同重量的胡萝卜所含维生素A)、B1 0.06毫克、B2 0.16毫克、C3 1.4毫克(为番茄的3倍)。

其赤根中含有一般蔬果所缺乏的维生素K，有助于防治皮肤、内脏的出血倾向。

菠菜还富含酶。

中医认为菠菜性甘凉，利于清理人体肠胃的热毒，能养血、止血、敛阴、润燥。

因而可防治便秘，使人容光焕发。

国外抗氧化性测试表明，女性吃了30克左右的新鲜生菠菜，胜于吃1.25克的维生素c和喝270克红葡萄酒，菠菜被推崇为“十大养颜美肤食物”之一。

但因为菠菜含有草酸，草酸和食物中的钙结合会产生草酸钙，草酸钙不易被人体吸收利用。

所以，常吃菠菜会引起缺钙。

缺钙影响幼儿的生长发育，易患佝偻病、手足抽搐症等。

若幼儿已有缺钙症状，吃菠菜更会使病情加重。

因此，幼儿不宜多吃菠菜。

若在做菜前将菠菜在热水中浸泡一下，便可以除去部分草酸。

健康私房菜 菠菜鱼肚 原料：鱼肚400克，猪肉70克，火腿25克，熟鸡肉50克，菠菜250克，精盐2克，胡椒粉1克，葱10克，姜10克，味精1克，酱油1克，料酒25克，鲜汤500克，奶汤500克，面粉100克，鸡油20克，猪油1000克(实耗50克)。

制作：1. 将发好的鱼肚切成3.5厘米见方、厚0.6厘米的片，下锅用料酒、鲜汤煨熟捞起。火腿、鸡肉切成薄片。

2. 猪肉剁茸，加葱、姜、酱油、味精调制成馅。

菠菜取汁调制面团，擀皮包馅，做成菠菜饺煮熟备用。

3. 锅烧热，放葱、姜炒香后加奶汤烧沸，去掉葱、姜，放入精盐、味精、胡椒粉，加入鱼肚、菠菜饺、鸡肉、火腿煮约1分钟，盛入大汤盘中，菠菜饺围边，淋上鸡油即成。

八宝菠菜 原料：菠菜、胡萝卜、冬笋、香菇、火腿、海米、杏仁、核桃仁、口蘑、盐、料酒、鸡精、香油、食用油。

制作：1. 将菠菜洗净切成寸段倒入开水中焯一下，捞出沥干水分，放入器皿中待用。

2. 将香菇、冬笋、火腿、胡萝卜洗净切成丝，口蘑洗净切成片，放入开水中焯一下，捞出沥干水分。

3. 将核桃仁、杏仁放入开水中焯一下，捞出沥干水分。

4. 净锅置火上倒油，油热放入葱姜丝、火腿丝、海米、料酒，煸炒均匀，倒入装有菠菜的器皿中，加入香菇丝、冬笋丝、胡萝卜丝、口蘑片、杏仁、核桃仁、盐、鸡精、香油拌匀，即可食用。

菠菜鱼片汤 原料：鲤鱼肉250克，菠菜100克，火腿25克，料酒、葱段、姜片、精盐、味精均适量，猪油少许。

制作：1. 将鲤鱼去掉鳞、肠杂，洗净后，切成0.5厘米厚的薄片，用精盐、料酒渍半小时。菠菜洗净切碎。

火腿切末。

2. 净锅置火上，放入猪油，待油烧至五成热时，下入姜片、葱段，爆出香味，再下鱼片略煎，然后

<<李时珍我的私人营养师>>

加入适量清水，用旺火煮沸后改用小火焖20分钟，投入菠菜段，调好味，撒入火腿末，放味精，盛入汤碗即成。

五彩菠菜 原料： 菠菜350克，鸡蛋2个，熟火腿或小香肠25克，冬笋25克，水发木耳25克。香油20克，精盐7克，味精2克，姜末4克。

制作： 1. 将菠菜清洗干净，先放入沸水锅内稍烫一下，然后再放入冷开水内冷却，沥去水分，切成黄豆大小，放在盘里备用。

2. 将冬笋加水煮熟。

木耳清洗干净，放入沸水锅内煮熟。

3. 将2个鸡蛋打入碗内，加少许精盐、味精搅匀，用小火蒸成蛋糕。然后与火腿、冬笋、木耳一起，均切成黄豆粒大小的丁。

P1-3

<<李时珍我的私人营养师>>

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>