

# 《健康菌菜》

## 图书基本信息

书名：《健康菌菜》

13位ISBN编号：9787534536052

10位ISBN编号：7534536057

出版时间：2002-6

出版社：

作者：张恩来

页数：116

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《健康菌菜》

## 内容概要

《健康菌菜》的主要内容是：茶树菇、茶菇、杨树菇等，生长在温带至亚热带地区，每年的春、夏、秋季都可生长。《福建通志》载：“茶树菇茹薄而柄长，茶菇味在柄，浓郁中得清气，尤胜香菇……”茶菇是一种食用价值很高的伞菌，含有比较丰富的蛋白质，各种微量元素及多种氨基酸，对肾虚、尿频，水肿气喘、小儿低热、尿床有辅助疗效，常食用有美容、降血压、健脾胃等功效，是宾馆、家庭宴席的高级天然保健食品。茶树菇味道鲜美，盖肥柄脆，气味清香。操作前先用清水浸泡10分钟左右，烹饪时将茶树菇和浸泡水，一起放入肉类中煲汤，另外也可炒、烩、炖食。

# 《健康菌菜》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)