

# 《百菜百话》

## 图书基本信息

书名：《百菜百话》

13位ISBN编号：9787530650530

10位ISBN编号：753065053X

出版时间：2008-9

出版社：百花文艺出版社

作者：高世良

页数：359

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)

# 《百菜百话》

## 内容概要

《百菜百话》按书中目录计有74个大品类，有的品类还包括一些小品种，如大白菜包括塌白菜；塌菜包括乌塌菜、小白菜、菜薹；油菜包括油菜心；甘蓝包括球茎甘蓝、紫甘蓝、羽衣甘蓝；菜花包括绿菜花；茴香包括小茴香、大茴香、球茎茴香；辣椒包括甜椒、小辣椒；南瓜包括搅瓜、西葫芦；豌豆包括鲜豌豆及豌豆尖、豌豆苗；黄豆包括毛豆、黄豆芽、豆腐；大葱包括小葱、羊角葱；大蒜包括蒜黄；韭菜包括韭黄等……所以称“百菜”也不夸张。

# 《百菜百话》

## 作者简介

高世良，河北省枣强县人，1934年11月生，1951年到京学徒，后考入北京市府干校学习，自学考试大专毕业，高级经济师。曾任丰台区农林局副局长、南苑农工商联合总公司副总经理，1994年始退休。曾出版《蔬菜与健康》、《新编蔬菜防病治病大全》、《五谷杂粮与健康长寿》、《百种花卉养赏用》、《十二生肖与二十四节气》、《南苑杂记》、《百花百话》等书。

# 《百菜百话》

## 书籍目录

再版序前言一、白菜类蔬菜1. 凌冬晚凋白菜鲜2. 塌棵菜似藕更肥浓3. 油菜消肿治难产二、甘蓝类蔬菜4. 甘蓝浓汁治胃疾5. 凉拌茼蒿风味佳6. 菜花丽质冠群蔬三、绿叶类蔬菜7. 营养丰富夸菠菜8. 芹菜保健降血压9. 作馅美食小茴香10. 茼蒿味美价又廉11. 香菜健胃通心窍12. 苋菜补血赛猪肝13. 南方奇蔬水蕹菜14. 落葵做汤味香美四、莴苣类蔬菜15. 莴苣生菜风味美16. 莴笋茎叶脆嫩鲜五、芥菜类蔬菜17. 做盔最美雪里蕻18. 世界著名数榨菜19. 芥菜疙瘩美名传六、根类蔬菜20. 健胃止咳数萝卜21. 抗癌蔬菜胡萝卜22. 蔓菁又叫诸葛菜23. 恭菜味香又美容七、茄果类蔬菜24. 茄子性凉解热毒25. 番茄美名红宝石26. 辣椒开胃又祛寒八、瓜类蔬菜27. 黄瓜清香飘四季28. 多食冬瓜体轻健29. 南瓜甘温能驱虫30. 植物海蜇金丝瓜31. 菜瓜味甜肉酥脆32. 丝瓜治病且美容33. 苦瓜苦口利于身34. 古老蔬菜夸瓠瓜35. 蛇瓜体美肉清香36. 美食吉祥佛手瓜九、豆类蔬菜37. 菜豆上市四季鲜38. 豆中上品话豇豆39. 豌豆鲜嫩贵其先40. 蚕豆美食药用多41. 黄豆美名植物肉42. 扁豆脾谷蒸食香43. 刀豆同肉煮食美十、薯芋类蔬菜44. 植物之王马铃薯45. 山药入菜常滋补46. 常吃芋艿人白胖47. 豆薯菜果风味好48. 甘露酱菜为佳品49. 魔芋食品多风采十一、葱蒜类蔬菜50. 散寒化淤说大葱51. 解毒杀菌夸大蒜52. 初春早韭味浓香53. 葱头味香耐贮藏54. 暖腹御寒姜第一十二、水生类蔬菜55. 莲藕结子寿千年56. 茭白软嫩去烦热57. 桂林荸荠献皇帝58. 慈姑果菜脆香甜59. 菱角佳果脆而美60. 食芡实强志聪明61. 食蒲菜耳聪目明62. 莼菜鲈鱼味鲜美十三、多年生蔬菜63. 芦笋治癌有效果64. 竹笋蔬食第一品65. 忘忧蔬菜金盏花66. 兰州百合名四海67. 木本蔬菜有香椿68. 食花椒轻身增年69. 食枸杞延年益寿十四、野菜70. 甘草先生芥菜美71. 蕨菜珍嫩压春蔬72. 白薇压珍馐鱼肉73. 生命强盛马齿苋74. 野苋营养胜家苋附：1. 蔬菜中营养素与健康的关系简表2. 本书生字表3. 主要参考书目

二、甘蓝类蔬菜 4.甘蓝浓汁治胃疾 (一)洋白菜是世界古老蔬菜 洋白菜学名结球甘蓝或甘蓝，它和中国大白菜都属十字花科芸薹属二年生草本植物。因来自外国，俗称洋白菜；因能卷心。也叫包心菜；洋白菜包心前形似莲花，有人叫它莲花白；因其成熟时形似球体，有的叫它圆白菜。

洋白菜原产地为地中海沿岸，世界栽培约有4000多年的历史。地中海沿岸至今还生长着野生洋白菜。野洋白菜叶片不多。也不会卷成叶球。最早把洋白菜当成农作物栽培的是居住在西班牙的古代伊比利亚人，后来传到古代希腊、埃及、罗马。公元9世纪散叶甘蓝已成为欧洲国家广泛种植的蔬菜，经过几百年的人工选择，到13世纪欧洲才育成松散的结球甘蓝。后来传遍世界各地，成为许多国家的主要蔬菜。

据我国蔬菜专家蒋名川考证，认为甘蓝传入中国是在清康熙二十九年（1690），从俄罗斯传入中国，传入中国已有300年。洋白菜是一种经济价值较高的蔬菜，它具有适应性强、抗病抗寒、易贮耐运、产量高、品质好等特点，全国各地普遍栽培。

(二)洋白菜四季供应 我国栽培洋白菜品种较多。有小白口、金早生、迎春、黑叶小平头、丹京早熟，以及近二十年从丹麦引进的犹特409、金亩84、加拿大的北京早熟、日本的黄苗等。近些年我国蔬菜科技工作者还培育了一批优良的杂交品种。洋白菜属于稳定高产的蔬菜。收获旺季，供应充足，价格便宜。

在绿色洋白菜中有一个新奇品种——紫洋白菜，全身呈紫红色，十分美观。紫洋白菜风味与做法，同绿洋白菜一样，拌凉菜吃尤其脆美。在大的餐桌上单摆一棵紫洋白菜，好似一朵花，增加色彩，吃油腻食物后，吃点紫洋白菜叶，十分利口。在小的餐桌上可以摆放几片紫洋白菜叶，装饰美味佳肴。

# 《百菜百话》

## 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)