

《野菜杂蔬》

图书基本信息

书名：《野菜杂蔬》

13位ISBN编号：9787807310242

10位ISBN编号：7807310243

出版时间：2005-9

出版社：广州出版社

作者：深圳市金版文化发展有限公司主编

页数：64

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

《野菜杂蔬》

内容概要

36道野菜杂蔬佳肴+18种科学实用的营养分析+48种食物相宜相克=一册五元钱，100%超值！内容丰富，书本小巧，价廉物美，物超所值，只需5元钱，就能吃遍天下。只选好的，不买贵的！

本书介绍了36例菜肴的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的野菜杂蔬。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

《野菜杂蔬》

书籍目录

松子鲩鱼 营养分析 鲩鱼新派水煮鱼 剁椒天目湖鱼头 豉椒武昌鱼 营养分析 武昌鱼潮式煮塘虱 营养分析
鲇鱼水鱼烧鸡酸菜丁鱼熏鱼蒜蓉开边虾锅仔石斑鱼 营养分析 石斑鱼香草咖喱鲳鱼 营养分析 鲳鱼栗子
烧鳗 营养分析 鳗鱼青蒜烧虾 营养分析 虾虾兵蟹将泰式黑椒粉丝蟹煲辣椒炒蟹 营养分析 蟹盐焗蟹毛蟹
炒年糕蟹粉桂鱼 营养分析 桂鱼糖醋带鱼 营养分析 带鱼清蒸福寿鱼 营养分析 福寿鱼鱼香鱼块 营养分
析 鱮鱼香芹炒鱿鱼 营养分析 鱿鱼蒜香基围虾盐水虾蛄鲫鱼蒸水蛋 营养分析 鲫鱼清炖黄颡鱼干锅香辣
蟹糖醋黄花鱼 营养分析 黄鱼干炸生鱼 营养分析 鳢鱼干煸泥鳅 营养分析 泥鳅葱姜炒花蟹水晶虾仁醉蟹
油爆河虾糖醋全鲤 营养分析 鲤鱼相宜相克大公开

章节摘录

书摘 土豆，又称马铃薯、土芋、山药蛋等，属茄科一年生草本植物。土豆包含的营养素齐全，易于被人体吸收，它与稻、麦、玉米、高粱一起被称为全球五大农作物，它热量低，营养丰富，被称为“第二面包”。 [营养与功效] 中医认为，土豆性平味甘，具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎，活血消肿等功效，可辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症。土豆对消化不良的治疗有特效，是胃病和心脏病患者的良药及优质保健食品。 [营养师健康提示] 一般人均可食用。 [烹饪特别提示] 皮色发青或发芽的土豆不能食用，以免龙葵素中毒。土豆切开后容易氧化变黑，属正常现象，不会造成危害。 [适用量] 每次1个即可。 [烹饪方法] 可做成多种菜肴，也可做主食、副食，同面粉配合制作点心、糕饼或酿酒用。 [选购] 应选表皮光滑、个体大小一致，没有发芽的为最好。 [保存] 土豆放置在阴凉处，可保存1周左右。 P5插图

《野菜杂蔬》

媒体关注与评论

书评36道菜+18种营养分析+48种食物相宜相克=1册5元钱，5元钱吃遍天下，只买好的，不买贵的，5元版大型系列健康饮食丛书100本隆重上市！

《野菜杂蔬》

编辑推荐

36道农家蔬菜佳肴+18种科学实用的营养分析+48种食物相宜相克=一册五元钱，100%超值！内容丰富，图片精美，书本小巧，价廉物美，物超所值，只需5元钱，就能吃遍天下。只选好的，不买贵的！

《野菜杂蔬》

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