

《蔬菜营养菜谱与食疗方》

图书基本信息

书名：《蔬菜营养菜谱与食疗方》

13位ISBN编号：9787501924714

10位ISBN编号：7501924716

出版时间：1999-06

出版社：中国轻工业出版社

页数：391

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.tushu111.com

书籍目录

目录

一、油菜

(一) 营养价值

(二) 菜谱

1. 香菇油菜
2. 扒脊髓菜心
3. 鹿茸香菇菜心
4. 二冬油菜
5. 豆腐烧油菜
6. 三鲜油菜心
7. 菜心扒银耳
8. 扒双菜
9. 拌辣油菜
10. 油菜松
11. 鱼香油菜
12. 油菜熘鱼片
13. 虾米烧油菜

(三) 保健价值

(四) 食疗方

1. 治疗便秘、痈疽
2. 治疗肺热咳嗽
3. 治疗食欲不振
4. 治疗乳腺炎

二、苋菜

(一) 营养价值

(二) 菜谱

1. 凉拌苋菜
2. 海米苋菜
3. 炒苋菜
4. 蚕豆瓣炒苋菜
5. 冬菇苋菜汤
6. 番茄苋菜汤
7. 肉丝炒苋菜
8. 苋菜牛肉豆腐羹
9. 肉蓉油苋
10. 三丝苋菜汤

(三) 保健价值

(四) 食疗方

1. 治疗慢性尿路感染
2. 治疗咽喉肿痛及扁桃体炎
3. 治疗急性痢疾
4. 治疗子宫肿块
5. 治疗产前、产后赤白下痢
6. 治疗二便不通

三、芥菜

(一) 营养价值

(二) 菜谱

- 1.拌荠菜松
- 2.荠菜冬笋
- 3.荠菜拌豆腐
- 4.荠菜炒肉丝
- 5.荠菜炒鱼条
- 6.荠菜虾球
- 7.荠菜鱼卷
- 8.荠菜山鸡
- 9.甜酱蘸荠菜
- 10.炆荠菜
- 11.肉丝拌荠菜
- 12.荠菜拌腐竹

(三) 保健价值

(四) 食疗方

- 1.治疗慢性肾炎
- 2.治疗感冒发热
- 3.治疗月经过多
- 4.治疗高血压
- 5.治疗内伤吐血
- 6.治疗目糊生翳
- 7.治疗乳糜尿

四、茼蒿菜

(一) 营养价值

(二) 菜谱

- 1.拌茼蒿
- 2.茼蒿炒蛋
- 3.金钩拌茼蒿
- 4.茼蒿豆腐羹
- 5.茼蒿鱼丸汤
- 6.茼蒿焖带鱼
- 7.茼蒿腐竹
- 8.爆炒蒿子秆
- 9.茼蒿烧豆腐
- 10.香酥茼蒿
- 11.翡翠烩白玉

(三) 保健价值

(四) 食疗方

- 1.治疗食欲不振
- 2.治疗高血压
- 3.治疗失眠多梦
- 4.治疗脾胃不和
- 5.治疗便秘口臭
- 6.治疗小便不利
- 7.治疗咳嗽痰浓

五、空心菜

(一) 营养价值

(二) 菜谱

- 1.虾米炒蕹菜
- 2.素炒蕹菜

- 3.姜汁薤菜
- 4.酥豆薤菜
- 5.腐乳炒薤菜
- 6.凉拌薤菜
- 7.蘸汁薤菜
- 8.黄豆薤菜梗
- 9.炒肉片薤菜
- 10.鱼香薤菜
- 11.鸡蛋薤菜汤
- 12.肉片薤菜汤

(三) 保健价值

(四) 食疗方

- 1.治疗消渴症
- 2.治疗高血压
- 3.治妇女白带过多(有异味)
- 4.治疗糖尿病
- 5.治砒霜中毒
- 6.治肺热咳嗽
- 7.治疗小儿夏季发热 口渴尿黄
- 8.治疗热淋、血淋

六、菠菜

(一) 营养价值

(二) 菜谱

- 1.开水菠菜
- 2.鸡蓉菠菜
- 3.鱼丝菠菜
- 4.芝麻菠菜
- 5.菠菜火腿沙拉
- 6.干虾烧菠菜头
- 7.鸡蛋炒菠菜
- 8.三丝菠菜
- 9.炒菠菜粉丝
- 10.奶油菠菜汤
- 11.菠菜酸汤

(三) 保健价值

(四) 食疗方

- 1.治疗夜盲症
- 2.治疗便秘
- 3.治疗糖尿病
- 4.治疗咳嗽
- 5.治疗衄血便血
- 6.治疗巨幼细胞性贫血

七、大白菜

(一) 营养价值

(二) 菜谱

- 1.鸳鸯白菜
- 2.姜汁白菜心
- 3.拌冻白菜
- 4.炒黑白菜

5.扒二白

6.糖醋三丝

7.海米烧白菜

8.鱼烧白菜

9.叉烧白菜

10.鸡蓉扒白菜

11.咖喱白菜

12.果汁白菜

13.炸白菜合

14.干烧白菜

(三) 保健价值

(四) 食疗方

1.治疗感冒

2.治疗支气管炎

3.治疗小便不利

4.治疗小儿百日咳

5.治疗肾虚阳痿

6.治疗小儿腮腺炎

7.治疗气管炎

8.治疗口渴烦热

八、落葵

(一) 营养价值

(二) 菜谱

1.腐竹拌落葵

2.香辣落葵

3.落葵豆腐汤

4.炒落葵

5.落葵汤

6.青豆煎藤菜

7.银湖紫角叶

8.紫叶牛肉汤

(三) 保健价值

(四) 食疗方

1.治疗大便秘结

2.治疗胸膈烦闷

3.治疗疔疮肿毒

4.治疗下血不止

5.治疗外伤出血

6.治疗发热鼻衄

九、枸杞菜

(一) 营养价值

(二) 菜谱

1.清炒枸杞菜

2.枸杞头炒肉丝

3.枸杞叶鸡蛋汤

4.枸杞头拌豆腐

5.拌枸杞头

6.枸杞头煎蛋

7.枸杞炖兔肉

8.竹笋枸杞

9.枸杞头炒腰花

10.枸杞头拌肚丝

11 枸杞头滑猪肝

(三) 保健价值

(四) 食疗方

1.治疗眼涩眼翳

2.治疗急性眼结膜炎

3治疗高血压、糖尿病

4.治疗房事衰弱

5.治疗视力减退及夜盲症

6治疗带下色白

十、甜菜

(一) 营养价

(二) 菜谱

1.拌甜菜丝

2.拌甜菜泥

3.拌甜菜头

4.炒五彩头

5.甜菜豆腐

6.拔丝糖根

7.蒸甜菜丸子

8菜莲子汤

(三) 保健价值

(四) 食疗方

1.治疗痢疾

2.治疗麻疹应期不透

3治疗白带多

4.治疗吐血

5治疗月经不调

十一、香椿

(一) 营养价值

(二) 菜谱

1.椿芽拌豆腐

2.椿芽烘蛋

3.裹炸香椿

4.香椿豆

5.腌香椿

6.香椿煎豆腐

7拌香椿芽

8.猪肉炒香椿

9.香椿丸子

10.炸香椿

11.泡香椿葡萄

12.奶油香椿鸡丝

13 香椿炒鸡蛋

(三) 保健价值

(四) 食疗方

1.治疗赤白痢疾

- 2.治疗丝虫病
- 3.治疗漆疮
- 4.治疗小儿头秃
- 5.治疗疮痍肿毒
- 6.治疗唇上生疮
- 7.治疗膀胱炎尿路感染
- 8.治疗胃溃疡出血

十二、芹菜

(一) 营养价值

(二) 菜谱

- 1.杏仁豆腐芹菜
- 2.花生仁拌芹菜
- 3.芸豆拌芹菜叶
- 4.三丝芹菜
- 5.柴把芹菜
- 6.椒油炆芹菜
- 7.虾皮炒芹菜萝卜
- 8.芹菜炒牛肉丝
- 9.芹菜鱼丝
- 10.芹菜炒鸡蛋

(四) 食疗方

- 1.治疗痢疾
- 2.治疗麻疹应期不透
- 3.治疗白带多
- 4.治疗吐血
- 5.治疗月经不调

十一、香椿

(一) 营养价值

(二) 菜谱

- 1.椿芽拌豆腐
- 2.椿芽烘蛋
- 3.裹炸香椿
- 4.香椿豆
- 5.腌香椿
- 6.香椿煎豆腐
- 7.拌香椿芽
- 8.猪肉炒香椿
- 9.香椿丸子
- 10.炸香椿
- 11.泡香椿葡萄
- 12.奶油香椿鸡丝
- 13.香椿炒鸡蛋

(三) 保健价值

(四) 食疗方

- 1.治疗赤白痢疾
- 2.治疗丝虫病
- 3.治疗漆疮
- 4.治疗小儿头秃
- 5.治疗疮痍肿毒

- 6.治疗唇上生疮
- 7.治疗膀胱炎尿路感染
- 8.治疗胃溃疡出血

十二、芹菜

(一) 营养价值

(二) 菜谱

- 1.杏仁豆腐芹菜
- 2.花生仁拌芹菜
- 3.芸豆拌芹菜叶
- 4.三丝芹菜
- 5.柴把芹菜
- 6.椒油炆芹菜
- 7.虾皮炒芹菜萝卜
- 8.芹菜炒牛肉丝
- 9.芹菜鱼丝
- 10.芹菜炒鸡蛋

5.黄瓜拌香菜

6.龙须菜

7.香菜黄豆汤

8.豆腐拌香菜

9.香菜梗炒肚丝

10.香菜拌三丝

(三) 保健价值

(四) 食疗方

- 1.治疗风寒感冒
- 2.治疗胃脘冷痛
- 3.治疗麻疹不透
- 4.治疗风寒咳嗽
- 5.治疗胃气不和
- 6.治疗性冷淡、阳痿
- 7.治疗牙痛
- 8.治疗痢疾

十五、雪里蕻

(一) 营养价值

(二) 菜谱

- 1.雪里蕻牛奶鸡
- 2.肉丝炒雪菜
- 3.雪菜炒蛋
- 4.雪菜松
- 5.雪里蕻烧豆腐
- 6.雪里蕻烧冬笋
- 7.雪冬炒豆芽
- 8.雪菜冬瓜汤
- 9.拌雪菜
- 10.香粉雪里蕻

(三) 保健价值

(四) 食疗方

- 1.治疗风寒感冒
- 2.治疗寒痰咳嗽

3治疗胸闷胀不适

十六、黄花菜

(一) 营养价值

(二) 菜谱

- 1.三丝黄花菜
- 2.黄花肉丝
- 3.黄花菜炒鸡蛋
- 4.豆芽黄花菜
- 5.木耳炒黄花菜
- 6.黄花菜烧鸡
- 7.金针菜炖猪蹄
- 8.通天鱼翅

(三) 保健价值

(四) 食疗方

- 1.治疗声音嘶哑
- 2.治疗咯血
- 3.治疗鼻出血
- 4.治疗大便出血
- 5.治疗产后缺乳
- 6.治疗痔疮
- 7.治疗黄疸
- 8.治疗水肿小便不通

十七、莼菜

(一) 营养价值

(二) 菜谱

- 1.鸡片莼菜汤
- 2.三丝莼菜汤
- 3.莼菜豆腐汤
- 4.鲫鱼莼菜汤
- 5.鸡蓉莼菜
- 6.莼菜烩豆腐
- 7.莼菜烩鸡腰

(三) 保健价值

(四) 食疗方

- 1.治疗慢性胃炎、胃溃疡
- 2.治疗胃纳欲呕
- 3.治疗痲子
- 4.治疗疮疖
- 5.治疗高血压

十八、蕨菜

(一) 营养价值

(二) 菜谱

- 1.凉拌蕨菜
- 2.拌炒蕨菜
- 3.海米蕨菜
- 4.葱油藏菜苗
- 5.蕨菜鸡丝
- 6.三味蕨菜松花
- 7.蕨菜烧牛肉

8.蕨菜扣肉

9.扣蒸柴把蕨菜

10.鸡血蕨菜汤

11.蕨菜鱼头汤

(三) 保健价值

1.治疗糖尿病

2.治疗高血压、心脏病

3.治疗心膈食欲不振

4.治疗肾炎浮肿

5.治疗产后乳汁不通

五十三、豆芽菜

(一) 营养价值

(二) 菜谱

1.炆绿豆芽

2.干煸黄豆芽

3.银耳拌豆芽

4.鱼香银芽

5.珊瑚金钩

6.冬笋炆黄豆芽

7.金钩挂银丝

8.肉丝炒绿豆芽

9.糟黄豆芽

10.金钩豆芽汤

(三) 保健价值

(四) 食疗方

1.治疗感冒发热

2.治疗大便干结

3.治疗妊娠高血压

4.治疗大便出血

5.治疗淋病初起

6.治疗鸡眼

《蔬菜营养菜谱与食疗方》

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.tushu111.com