

食.医.养系列：一本拿下痛风



[食.医.养系列：一本拿下痛风_下载链接1](#)

著者:日高雄二，小山律子 著，栗智 译

[食.医.养系列：一本拿下痛风_下载链接1](#)

标签

评论

不错的保健书，本人家里多人痛风，所以看看。

京东值得信赖，物美价廉

非常不错的一本书

还可以吧，对预防疾病有些帮助。

学习学习，研究研究。

给快递员32个赞。。。。

好评

很好

一般

好

芥蓝 芥蓝，为十字花科芸苔属，其特色是带了一点点的苦涩味。芥蓝是一种百吃不厌、最普通的蔬菜。不能生吃，要炒它一炒，至少要用滚水过一下。和其他蔬菜一样，天气愈冷芥蓝愈甜，热带地方种的并不好吃。西方国家很少看到芥蓝，最多是芥蓝花，味道完全不同。在深秋，吃肥美芥蓝为最佳。用水一洗，芥蓝干脆可折断，烫熟加蚝油即可。炒芥蓝要有点技巧，先放油入锅，油冒烟时，加点蒜蓉，加点糖，待油冒烟就可把芥蓝扔进锅里，翻炒几下就行，记得别炒得过老。在炒的过程中加点绍兴酒，添几滴生抽，

即成。

潮州人喜欢用大地鱼干去炒，这样的做法更香。做法和清炒一样，不过先要爆香大地鱼干。

看到开满了白花的大棵芥蓝时，买回来焖排骨。用个大锅，热油爆蒜头和排骨，加水，让它煮15~20分钟；把大芥蓝整棵地放进去，再焖个15~20分钟即成，过程中放一汤匙的宁波豆酱，其他什么调味品都不必加，焖后自然甜味溢出，咸味亦够了。

用枝和叶去焖，把最粗的干留下。将干的硬皮撕开，切成片，用盐加以揉之，用水洗净，再倒鱼露和加一点点糖去腌制，第二天成为泡菜，是做粥的绝品。

餐厅的大师傅在炒芥蓝时，喜用滚水焯一焯，再去炒，这种做法令芥蓝味尽失，绝对不可照炒。芥蓝肥美时很容易熟，不必焯。

把芥蓝切成小条，用来当炒饭的配料，也是一绝，比青豆更有味道。

芥蓝和肉类一起炒的话，与牛肉的配搭最适合，和猪肉则格格不入。牛肉用肥牛亦可，如果你选块包着肺部的“封门腱”切片来炒，味道够，更有咬头，又甜又香。冬天可见芥蓝头，圆圆的像粒橙，大起来有柚子那么大。削去硬皮，把芥蓝头切成丝来炒，看样子很难辨清这是什么食材，以为生炒萝卜丝或薯仔丝之类，入口芥蓝味十足，令人惊奇。

不能死板地教你炒多久才熟，各家的锅热度不同，试过两次，一定成功。洋葱

凡是带着个“洋、番、胡”等字的都是由外国输入的东西，洋葱原产于中亚。

家里不妨多放几个洋葱，它是最容易保存的蔬菜，不必放在冰箱中，所以也不占位置，可以存放两三个月。那洋葱什么时候便不能吃呢？洋葱整个枯干了，或者洋葱头上长出幼苗来，就是它寿终正寝，或是繁育下一代。

外国人不可一日无此君，许多菜都以洋葱为主料，连煲汤也必须有之，例如，有名的法国洋葱汤。

切洋葱很容易被那股味道刺激出眼泪来。有许多方法克服，比方说先浸盐水等等，但最基本的还是把手伸长，尽管离远眼部就没事了。

[食.医.养系列：一本拿下痛风_下载链接1_](#)

书评

[食.医.养系列：一本拿下痛风_下载链接1_](#)