

# 《番茄主张》

## 图书基本信息

书名：《番茄主张》

13位ISBN编号：9787543636279

10位ISBN编号：7543636271

出版时间：2006-6

出版社：青岛出版社

作者：许世卫

页数：120

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)

# 《番茄主张》

## 内容概要

番茄是当今最受人们欢迎的蔬果之一。从美洲到澳洲，从北欧到南非，全球每年生产逾15亿吨新鲜番茄供应市场需求。

中国栽种番茄始于清光绪年间，至20世纪60年代普及全国。

丰富的番茄红素是番茄特具的神奇力量。它具有高效抗氧化剂的特质，能够阻止自由基对身体的攻击，对预防癌症、心脏病、血管硬化症、高血压症等有一定效果。一番茄至少含有22种人体所需的营养成分，是一种可蔬可果的理想食品。它更是爱美女士的仙果，常吃可护肤、美容又瘦身。

当你走进菜园，观察到番茄美丽的黄花、翠绿的复叶以及硕大的浆果时，真要惊叹一粒种子带来的无限活力，从而体会：爱护生态环境，才能种植出营养充足、没有公害的健康蔬果。

医学之父希波克拉底说：“你的食物就是你的药方。”以下8则“番茄主张”，告诉你吃番茄的最好理由。

# 《番茄主张》

## 书籍目录

营养学家的话番茄主张番茄营养成分表番茄主张1番茄食谱蛋/豆/奶类营养番茄主张2番茄食谱蔬菜类营养番茄主张3番茄主张4番茄食谱肉类营养番茄主张5番茄主张6番茄食谱水产类营养番茄主张7番茄食谱谷类营养番茄主张8论述篇1 番茄来到中国怀才不遇的番茄“约翰逊的番茄”——一个美丽的传说番茄和“上帝”一起来到中国毛泽东与斯诺谈“狼桃”丑小鸭变成白天鹅小参考：命名之争2 番茄的一生比黄金还贵的种子生命由种子开始叶片的奥妙食谱篇蛋/豆/奶类番茄炒鸡蛋番茄鸡蛋汤番茄蒸嫩蛋番茄豆腐汤番茄酸奶蔬菜类番茄萝卜蘑菇汤新地三鲜番茄土豆片番茄土豆沙拉番茄生菜沙拉茄菇沙拉四宝如意汤肉类茄汁咖喱鸡块茄汁咕嚕肉论述篇花为果而开果为爱而实小参考1种在阳台上的番茄3 没有什么“瘦”小了营养源中的全能冠军引起世人关注的番茄红素心脏的保护神有害胆固醇的克星抗癌的明星低钠高钾可降压低硝酸盐含量的蔬菜酸碱度的平衡傅者吃出你的好心情护肤美容的佳品没有什么“瘦”不了基因工程创造的奇迹小参考：你了解番茄营养的作用吗?4 轻松学几招番茄的商品品质和营养品质番茄的风味差别吃番茄的学问最适于加工的果蔬食谱篇番茄排骨汤罗宋汤茄汁牛腩番茄煲羊肉水产类茄汁鱼片茄汁鲜虾番茄烩海鲜番茄鱿鱼辣味番茄什锦汤混合类酸奶番茄沙拉谷类番茄肉酱面番茄馅饺子辣味番茄牛肉面番茄疙瘩番茄鸡蛋面茄汁蛋包饭论述篇最早的番茄罐头——家庭瓶装番茄番茄酱番茄汁番茄粉番茄汤果脯中的新宠——番茄脯小参考：千奇百怪的番茄小参考：慧眼识病果小参考：有绿色食品标志的番茄附录第四次全国居民膳食营养与健康调查报告：中国居民营养与健康现状(节选)中国居民膳食营养素参考摄入量番茄快速处理法

## 《番茄主张》

### 章节摘录

书摘比黄金还贵的种子 切开一个成熟的番茄，可以看到一粒粒被果冻样胶质包裹的种子。每一粒种子在适宜的条件下都可长成一株番茄植株，结出更多的番茄果实。要想了解番茄的一牛，应该先了解番茄的种子。 我们不妨仔细观察一下番茄的种子。肉眼看去番茄种子如同芝麻粒大小，扁圆形，浅黄色，在显微镜下可以看到表皮上有无数细长的茸毛。当种子成熟时，其外表皮逐渐变硬，像穿上了一副铠甲，不要小看了这副铠甲，它可以在一定程度上限制种子内部水分和气体的流失，起到保护种子的作用。接着你可以小心地将它的表皮切开，你将看到番茄早期的生命体和它为新生命储存的营养物质，我们称这最早的生命体为胚，而为新生命储存的营养物质则称为胚乳。当一粒种子发芽时，都是先从种子的发芽孔里钻出一个小小的白尖，就像婴儿白嫩的乳牙，这是胚根，将来会变成番茄的根。其后出来的是胚芽、子叶和胚轴，它们就像婴儿的小手小脚，将发育成番茄的叶和茎。 P48插图

## 《番茄主张》

### 编辑推荐

中国在进步，今日“文盲”已不多，“科盲”在减少，惟生活愈丰富之下，“营养盲”似乎没有改善。作为13亿人口的大国，普及营养知识，提高健康水平，实是当务之急，所以我们提出《营养新思维》。本书是《营养新思维》的第一个主题，包含认识番茄与番茄食谱两个部分。书中的30道食谱，在营养学家的指导下，由我们采实、烹煮、调理，然后摄影、编写—呈现读者面前。目的是鼓励每位读者动手做好营养菜！每一口都要了解营养，每一餐都要均衡营养；健康就在饮食中——现在，就从翻开本书做起。

# 《番茄主张》

## 精彩短评

1、番茄确实是个好东西，又百搭又好味又健康，最主要是要用上新疆番茄

# 《番茄主张》

## 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)