

《大枣主张》

图书基本信息

书名：《大枣主张》

13位ISBN编号：9787543636576

10位ISBN编号：7543636573

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

内容概要

图书目录

营养学家的话

大枣营养成分表

大枣食谱蔬果类营养

大枣食谱肉类营养

大枣食谱谷类营养

大枣主张

大枣主张1

大枣丰张2

大枣丰张3

大枣丰张4

大枣丰张5

大枣主张6

大枣丰张7

大枣主张8

大枣主张9

论述篇

1 话说枣树

千年松万年柏，

不知枣树何时来

牡丹花好空入目，

枣花虽小能结实

铁杆庄稼

愈老弥坚

树上是银行，树下是粮仓

知道枣树的祖先是谁吗？

谁称得上“枣树王国”？

猜一猜

枣树家族有多少成员？

“大枣”“小枣”是怎么回事？

枣有哪些优良品种？

食谱篇

枣_类

红枣幕血茶

蔬果类

枣子炒双耳

核桃酪

密制红枣桂圆

红枣山药莲子汤

红枣南瓜羹

大枣生姜汤

大枣乌梅汤

荔枝红枣汤

肉类

枣粟焖鸡

红枣烧肉

大枣煨猪肘

红枣烧排骨

论述篇

枣中的另类

2 与众不同的小生活习性

果树家族中的懒虫

满树繁星——枣树的花

准为枣花做媒?

七月十五红圈，

八月十五落杆

枣里有“人”吗？

标新立异——

与众不同的枣树枝条

深埋实砸，棒槌发芽

春不看夏不管，

到了秋后绕树转

3 营养物质的天然宝库

“天然维生素丸”

骄人的“第二信使”

丰富的“矿”藏

“糖”而皇之

一个也不少

4 百药之引，巾药之王

补气养血美颜益智抗衰老

五脏六腑的保护神

食谱篇

红枣瘦肉汤

大枣炖牛肉

归枣烧羊肉

混合类

花生大枣炖猪蹄

谷类

山药枣饺

枣泥包

大枣山药麦冬粥

百合红枣粥

花生红枣粥

糯米莲子枣粥

红枣糯米饭

松子枣泥糕

小枣粽子

枣泥汤圆

红枣紫米粥

小米大枣粥

枣窝窝

论述篇

防治“三高”的英雄

小小枣果战癌凶

强肌增免抗过敏

镇静安眠有奇效

《大枣主张》

枣树浑身都是宝，
根皮枝叶皆入药
上品枣花蜜
吃枣的禁忌
5 枣的选购、保存和食用
鲜枣的选购
干枣的选购
鲜枣的保存
干枣的贮藏
枣的吃法知多少
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

《大枣主张》

书籍目录

营养学家的话 大枣营养成分表 大枣食谱 蔬果类营养 大枣食谱 肉类营养 大枣食谱 谷类营养 大枣主张 大枣主张1 大枣丰张2 大枣丰张3 大枣丰张4 大枣丰张5 大枣主张6 大枣丰张7 大枣主张8 大枣主张9 论述篇1 话说枣树千年松万年柏，不知枣树何时来牡丹花好空入目，枣花虽小能结实铁杆庄稼愈老弥坚 树上 是银行，树下是粮仓 知道枣树的祖先是谁吗？谁称得上“枣树王国”？猜一猜枣树家族有多少成员？“大枣”“小枣”是怎么回事？枣有哪些优良品种？食谱篇 枣类 红枣 幕血茶 蔬果类 枣子炒双耳 核桃酪 密制红枣桂圆 红枣山药莲子汤 红枣南瓜羹 大枣生姜汤 大枣乌梅汤 荔枝红枣汤 肉类 枣粟焖鸡 红枣烧肉 大枣煨猪肘 红枣烧排骨 论述篇 枣中的另类2 与众不同 的牛生活习性 果树家族中的懒虫 满树繁星——枣树的花 准为枣花做媒？七月十五红圈，八月十五落杆 枣里有“人”吗？标新立异——与众不同的枣树枝条 深埋实砸，棒槌发芽 春不看夏不管，到了秋后绕树转 3 营养物质的天然宝库“天然维生素丸” 骄人的“第二信使”丰富的“矿”藏“糖”而皇之一个也不少 4 百药之引，巾药之王 补气养血 美颜益智 防衰老 五脏六腑的保护神 食谱篇 红枣瘦肉汤 大枣炖牛肉 归枣烧羊肉 混合类 花生大枣炖猪蹄 谷类 山药枣饺 枣泥包 大枣山药麦冬粥 百合红枣粥 花生红枣粥 糯米莲子枣粥 红枣糯米饭 松子枣泥糕 小枣粽子 枣泥汤圆 红枣紫米粥 小米大枣粥 枣窝窝 论述篇 防治“三高”的英雄 小小枣果战癌凶 强肌增免 抗过敏 镇静安眠 有奇效 枣树浑身都是宝，根皮枝叶皆入药 上品枣花蜜 吃枣的禁忌 5 枣的选购、保存和食用 鲜枣的选购 干枣的选购 鲜枣的保存 干枣的贮藏 枣的吃法 知多少 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

《大枣主张》

章节摘录

书摘干枣在夏天容易生虫，虫子有的是外面来的，有的是从里面生出来的，因为枣树上有一种虫子叫枣食心虫，它在枣生长期时就咬破枣皮钻个洞爬进枣里去了，后来枣果不断生长，将虫孔长住，虫子就在里面住下了。直到枣熟采摘，并晾晒成干枣了，有的虫子也不爬出来。然而到了第二年夏天，在枣里面养得胖乎乎的虫子酒足饭饱地出来了，一出来就变成蛾子，又生很多小虫。所以，我们买回家的枣即使从表面看没有一个虫眼，也很难保证枣里面没有虫子。因此我们最好将准备贮存的干枣放在冷冻室里保存，这样可以将虫子冻死，不让它来年夏天泛滥成灾。或者先将枣用水煮熟，晾干后再存放起来，也可在装枣的缸里或袋子里放入一些“粮虫净”，杀死虫子，保证干枣安全过夏。

枣的吃法知多少 由于枣具有丰富的营养价值和医疗保健作用，使得它备受人们的青睐。自古以来，人们不仅自家经常食用，而且还把它当作吉祥物，挑选品质优良的枣做为礼品馈赠亲朋好友。枣，作为食品，吃法是很多的，我们可以在秋高气爽的日子里，与家人好友一起悠闲地漫步于枣林，笑谈中随手从树上摘下几颗半红半青的鲜枣吃，除享受枣的脆甜之外，别有一番情趣；也可以在市场上精心地挑选一些优质鲜枣，回家放在冰箱里妥善地保存起来，等以后慢慢享用；还可以将枣儿晒干，在雪花飘飘的季节，在休闲的节假日里一边读书一边随心所欲地抓着吃；或者你会心血来潮地走进厨房，施展手艺包一屉枣粽子、蒸一锅枣年糕、枣卷糕、枣锅糕、枣发糕、油炸糕、枣花卷、枣包子，还可以放入锅里熬小米枣粥、大米枣粥、枣赤豆粥、枣八宝粥等等，等等……枣也能做成花样繁多的菜，用它来炖鸡、炖鸭、炖猪手，风味鲜美，营养丰富。枣还可以作为原料加工制成很多商品，如枣茶、枣脆片、枣泥、枣脯、枣酱、醉枣、熏枣、焦枣、乌枣、蜜枣、枣罐头、枣茶、枣酒、枣醋、枣饮料等等。这里只能略举一二，因为枣制品在民间的做法太丰富了，枣制品的市场也太广大了，无法尽数表述。 P109-110插图

《大枣主张》

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》的第六个主题，包含认识大枣与大枣食谱两个部分。书中的30道食谱，在营养学家的指导下，由我们采买、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。

精彩短评

1、夏天不敢多吃

《大枣主张》

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