

《快乐奇果 香蕉》

图书基本信息

书名：《快乐奇果 香蕉》

13位ISBN编号：9787807281245

10位ISBN编号：7807281243

出版时间：2005-11

出版社：广东经济出版社

作者：玺璽

页数：75

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

《快乐奇果 香蕉》

书籍目录

百果之宗营养价值吃之有道生吃梨汁梨干梨脯梨酱梨酒梨膏养生妙效润肺开窍提神强志益智健脑预防中暑养心宁神健脾开胃补血滋阴特效验方急性支气管炎慢性支气管炎支气管哮喘百日咳肺炎肺结核扁
桃体炎消化不良慢性胃炎便秘“食”字路口宜食忌食购藏密语选购密语贮藏密语

章节摘录

书摘梨生食，最好是削皮后食用。梨不只是营养丰富、鲜甜可口的水果，而且还具有清心润肺、止咳消炎的食疗作用。人们几乎都吃过梨，可是，当问到梨的甜度分布时，人们却异口同声地说，梨的各部位一样甜。这个答案是正确的吗？当然不是，实际上任何植物贮存起来的糖或淀粉，在不同部位数量都不相等，大多数以根部为多。比如人们常说，“甘蔗老头甜，越老越新鲜”。就是个典型的例子，但是，梨却有它的特殊情况。从梨的外部形态来看，可分为基部(近果柄处)、果腰、顶端(近花萼部位)三部分。不用做化学分析，只要细心品尝就会发现，顶端最甜，果腰次之，基部最差。这是什么原因呢？原来梨在生长过程中，果树通过纤维管束，不断向果实输送营养物质。随着果实的生长发育，所贮藏的营养物质不断发生化学变化，由淀粉转化为蔗糖。由于果实的顶端汇集的纤维管束既多又密，在那里贮藏的营养成分也最多，因而成为梨的最甜部位。由此向果腰、基部过渡则甜度逐渐减低。实际上梨不仅上部比下部甜，而且近果皮部位比近果心部位甜，这也是近果皮部位营养物质贮存多，从而转化的蔗糖多的缘故。P5-6插图

《快乐奇果 香蕉》

编辑推荐

水果是现代人喜欢的食物。水果的色香味，给人们的视觉、嗅觉和味觉以各种奇特的享受。但是，当你的感官得到满足之时，你是否了解这些水果的营养价值？当你把水果作为一种不可或缺的营养食品时，你是否还了解它的多种神奇养生功效和食疗奇功？你除了生食水果外，还了解多少其他的吃法？某种水果是早上吃好还是晚上吃好？你的家人身体条件都适合进食某种水果吗？如何选购和贮藏水果呢？……你一定希望知道得多些，更多些。现在呈现在你面前的《水果养生斋》丛书，可能就是向你提供以上种种知识的最佳读物。它会让你得到一些有益的启示。在这里，首先选择8种最为常见又最有营养价值的水果：西瓜、草莓、葡萄、苹果、梨、香蕉、橘和猕猴桃。每种水果独辟一册，均按营养价值、吃之有道、养生妙效、特效验方、“食”字路口、购藏密语等专栏阐释，让读者不仅可以了解各种水果的历史、性味、营养功效、食用搭配，还可了解其食疗验方、养生技法、食用宜忌和购藏方法。本书图文并茂，设计新颖，文字简洁，科学实用。读者按图文指引，定能在享受水果的色香味的同时，获得更多的收益和快乐。

《快乐奇果 香蕉》

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