

# 《五谷杂粮的经济价值》

## 图书基本信息

书名：《五谷杂粮的经济价值》

13位ISBN编号：9787543326439

10位ISBN编号：7543326434

出版时间：2010-3

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：刘宏森 编

页数：102

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)

# 《五谷杂粮的经济价值》

## 前言

这是一本专门和农民朋友谈论食品与健康的小册子，作为《农民致富大讲堂》系列丛书中的一册，谈此问题也并非是多余的。其道理至少从以下两方面可以看得很明显。“民以食为天”，吃和健康能说无关吗？吃是人生头一件大事，是延续生命的首要条件。尤其是在我们这个“药食同源”、“凡膳皆药”的国度里，早就把吃饭和吃药兼容在一起了。那些一直坚持把二者截然分开的西方人对东方人逐渐有所理解，近来态度忽然有了个大转变，在事实面前也不得不承认“食物是最好的药物”。并对“自然疗法”也重视起来。于是世界医药界奏起了“回归大自然”的“序曲”。近年来人们对食物功能的认知更加深刻并有所突破。人们早就把食物能饱肚子，能享受其色、香、味、形美味看作其第一功能。后来又将其能为人体补充必需的营养素视作第二功能。最近人们终于认识到：食物还可以调节机体功能。即主要包括增强机体的抵抗力，调节人体节律，防治疾病，恢复健康，抗御衰老这几方面的作用。并且将其称作生理活性功能，发现了食物的第三功能。这一认定极大地提高了食物的身价，评价某一食物的标准，也由其解不解饱、好吃不好吃、能提供哪些营养到看其能治哪些病，对养生有哪些益处。这一认识自然对为我们生产提供食物的农民朋友的本职工作起到巨大影响。社会上出现了提倡吃素、吃野、吃粗、吃杂等新的风气。这些会给农民朋友带来一个又一个商机和致富的机会。当农友发现农产品市场价格有了较大变化时，还不知道其原因何故。

# 《五谷杂粮的经济价值》

## 内容概要

《五谷杂粮的经济价值》立足中国北方农村和农业生产实际，兼顾全国农业生产的特点，以推广知识、指导生产、科学经营为宗旨，以多年、多领域的科研、生产实践经验为基础，突出科学性、实用性、新颖性。语言通俗易懂，图文并茂，尽量做到“看得懂、学得会、用得上”。本丛书涉及种植、养殖、农产品加工、农产品流通与经营、休闲农业、资源与环境等多个领域，使农民在家就可以走进专家的“课堂”，学到想要了解的知识，掌握需要的技能，解决遇到的实际难题。

# 《五谷杂粮的经济价值》

## 书籍目录

稻米黑米粟米玉米薏米高粱小麦大麦荞麦燕麦土豆芋头山药甘薯食疗常识杂粮食用常识

# 《五谷杂粮的经济价值》

## 章节摘录

1. 籼米 我国大米以籼米产量为多。四川、湖南、广东等省所产的大米主要是籼米。籼米粒形细长，横断面为扁圆形，灰白色，半透明的较多（也有不透明和透明的）。特点是硬度中等，黏性小，而胀性较大，主要用来制作干饭、稀粥，磨成粉后也可制作糕点。用籼米粉调成的粉团质硬，能发酵使用。食用口感粗于粳米，食疗药效同于粳米。

2. 粳米 粳米亦称精米，与籼稻比较，其分蘖力弱，秆硬不易倒伏，较耐肥，叶幅较窄，叶色浓绿，叶面少毛或无毛，小穗长芒或无芒，一般不易落粒，颖果较短，宽而厚，近圆形。米质黏性较强，胀性小，比较耐寒，耐弱光。粳稻米，通常叫它“元粒大米”。耐压性能好，出米率高，在我国以面食为主的北方种植较多。粳米为我国人民的主食之一，尤其是南方人多以此为主食。主要产区集中在四川、湖南、湖北、广东、江西、浙江、江苏、安徽等省。其中北京京畿、天津小站、陕西洋县、山西晋祠、河南风台仙等地的稻米都是很有名气的。

3. 糯米 糯米为禾本科植物糯稻的种仁，糯者濡也，本品性格柔黏，故名。古称元米、江米、黏米。又称黏稻米、酒米等。是我国栽培的一个变种稻，米粒乳白色，胚乳多含支链淀粉，易糊化，黏性强，胀性小，始载于东汉末《名医别录》。糯米煮熟后，黏性强，口感好，营养价值高，尤其可制成多种多样的精美小吃，是人们非常喜爱的食品。

# 《五谷杂粮的经济价值》

## 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)