

<<破解粮油干果美容保健密码>>

图书基本信息

书名：<<破解粮油干果美容保健密码>>

13位ISBN编号：9787538160161

10位ISBN编号：7538160167

出版时间：2009-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：周范林 编著

页数：158

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：<http://www.tushu007.com>

<<破解粮油干果美容保健密码>>

内容概要

破解系列图书联系现代人的生活习惯，全面解读日常生活中120种常见瓜果、蔬菜、粮油及肉类，涉及人们的烹调习惯、进食方式、生活环境及美容保健等；在传播营养保健新观念的同时，提供一整套简明准确、易懂易学的服用方法，引导读者成为真正的健康赢家。

<<破解粮油干果美容保健密码>>

作者简介

周范林，男，1953年10月生。

大学本科毕业。

现在南通大学教务处工作，副研究员，中国科普作家协会会员。

自1981年以来，在全国各报刊杂志上发表学术论文、科普文章以及出版书籍等达2000多万字，主要著述有《高校教材管理工作的理论与实践》、《实用管理方法手册》、《实用记忆

<<破解粮油干果美容保健密码>>

书籍目录

红枣 · Hongzao 桂圆 · Guiyuan 核桃 · Hetao 花生 · Huasheng 芝麻 · Zhima 薏米 · Yimi 芡实 · Qianshi 栗子 · Lizi 黄豆 · Huangdou 绿豆 · L ü dou 赤豆 · Chidou 豆腐 · Doufu 大米 · Dami 小米 · Xiaomi 玉米 · Yumi 面粉 · Mianfen 荞麦 · Qiaomai 高粱 · Gaoliang 燕麦 · Yanmai 银杏 · Yinxing 莲子 · Lianzi 枸杞 · Gouqi 榧子 · Feizi 杏仁 · Xingren 松子 · Songzi 南瓜子 · Nanguazi 葵花子 · Kuihuazi 芝麻油 · Zhimayou 玉米油 · Yumiyou 米糠油 · Mikangyou

<<破解粮油干果美容保健密码>>

章节摘录

插图：红枣·Hongzao 红枣又称大枣、枣或大红枣等，一般在农历7月中旬上市，先是青脆或红嫩鲜枣上市，然后是红干枣常年上市，遍及全国各地。

枣的品种已达300余种，按果形分为长形枣、小枣、大枣、无核枣和葫芦枣等；比较著名的有山东、河北的金丝小枣和无核枣，河南灵宝的圆枣，陕西大荔的马牙枣，山西保德的晋枣，甘肃的敦煌枣，北京的三白枣，河南新郑的脆红枣，湖北枣阳的蜜枣和浙江义乌的大枣等。

枣象征幸福、愉快和吉祥，因枣和“早”或“好”谐音，而寓“吃红枣，年年好”和“早生贵子”的意思。

红枣的营养红枣既是大众化的食品，又是优良的强壮滋补品，营养非常丰富。

红枣中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素C、维生素D、维生素P、维生素B1、维生素B2、钙、磷、铁、钾、钠、尼克酸、镁、铜、锌、硒、单宁和酒石酸等。

红枣的突出特点是含糖量较高。

鲜枣的含糖量达20%~36%(干枣则在55%~80%之间)，比甜菜和甘蔗的含糖量还要高。

鲜红枣果肉中维生素C的含量在水果中名列前茅，仅次于刺梨和沙棘，被誉为“天然的维生素丸”。

维生素P和维生素D的含量也很多，维生素D的含量是百果之冠，同时又比公认的维生素P含量丰富的柠檬还有过之而无不及。

<<破解粮油干果美容保健密码>>

编辑推荐

《破解粮油干果美容保健密码》为辽宁科学技术出版社出版。

<<破解粮油干果美容保健密码>>

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:<http://www.tushu007.com>