

<<农民致富大讲堂系列>>

图书基本信息

书名：<<农民致富大讲堂系列>>

13位ISBN编号：9787543326361

10位ISBN编号：7543326361

出版时间：2010-3

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：李光普 编

页数：69

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>

## <<农民致富大讲堂系列>>

### 前言

南瓜是葫芦科南瓜属的一年生蔓性草本植物，原产于亚洲南部，由于其对环境条件适应性强，在世界范围内广泛栽培。

全世界的南瓜属植物包括栽培及野生近缘种共27个，其中栽培种5个。

我国常见的有中国南瓜、印度南瓜和美洲南瓜。

中国南瓜俗称南瓜、倭瓜、番瓜，是叶片中部具有白斑，栽培面积广，是一种经济效益好的大众化蔬菜。

多为爬地式栽培，对气候条件和土壤条件的适应性比较强，其果实含有丰富的营养物质，种子富含油分，可以炸油。

印度南瓜俗称笋瓜，原产中南美洲。

美洲南瓜，又称西葫芦，以嫩瓜供食，营养丰富，可炒食，做汤或做馅，口感细腻，肉质脆嫩。

此外还有黑籽南瓜、灰籽南瓜。

黑籽南瓜多作瓜类的砧木或饲料用，食用价值不大；灰籽南瓜在我国极少应用。

南瓜资源十分丰富，且耐贮藏、易运输，有利于加工。

长期以来，由于人们对南瓜营养价值认识不够，一直将其视为下等蔬菜，除少量直接食用外，大部分作为饲料处理，使得这种极具开发前景和应用价值的蔬菜未能得到很好的开发利用。

<<农民致富大讲堂系列>>

内容概要

《南瓜食用加工技术》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。

<<农民致富大讲堂系列>>

作者简介

李光普，研究员，硕士学位。

1989年毕业于北京农业大学农产品贮藏加工专业，先后从事食品加工技术研究，生产、质量管理、技术推广、科研开发以及科研管理工作，共承担、完成多项省部级科研项目。

书籍目录

第一章 南瓜中的营养成分及功能特性一、南瓜中的类胡萝卜素二、南瓜中的果胶三、南瓜中的碳水化合物四、南瓜的功能特性(一)降血脂作用(二)降血糖作用(三)防癌、治癌功效(四)解毒功能(五)促肝肾功能(六)减少胆石的发生(七)抗氧化、护视力功能(八)其他功能特性第二章 南瓜加工的系列产品一、南瓜保健面条二、保健南瓜粉三、南瓜饼干四、南瓜馒头五、南瓜全肉饮料六、南瓜保健啤酒七、南瓜饼八、南瓜夹心糖九、低糖南瓜果酱十、瓶装南瓜豆瓣辣酱十一、南瓜营养灌肠十二、五香南瓜片十三、南瓜泥十四、南瓜脯十五、低糖南瓜脯十六、南瓜泡菜十七、南瓜冰淇淋十八、南瓜乳酸饮料十九、南瓜霜一十、南瓜保健果冻二十一、南瓜酱油第三章 南瓜保健食谱一、南瓜鱼羹二、南瓜豆鼓寓乳鸡翅三、南瓜红豆汤圆四、红薯南瓜糕五、咖喱南瓜六、南瓜苹果汤七、南瓜羹八、南瓜海带汤九、咸蛋黄南瓜十、香芋南瓜烩虾仁十一、紫菜南瓜汤十二、焖南瓜饭十三、水晶南瓜十四、南瓜煲鱼脯十五、南瓜蒸禾花雀十六、南瓜百合蒸十七、金瓜米粉十八、冰南瓜豆腐十九、油拌瓜条二十、灰姑娘南瓜浓汤二十一、大酱汤二十二、时蔬天妇罗二十三、南瓜葡国鸡二十四、肉丸烧玉环二十五、南瓜酒焖肉二十六、南瓜小吃

## <<农民致富大讲堂系列>>

### 章节摘录

插图：医学研究发现，果胶有降胆固醇和血糖的作用，可用于治疗心血管硬化、糖尿病和胃溃疡。人体会以胆固醇为原料合成胆盐，当胆盐被用于消化食物后又会以胆固醇的形式被再次吸收和储存，而果胶在小肠内能吸收肝脏分泌的消化液，包括胆盐，所以当果胶与胆盐混合后小肠就无法重新吸收胆固醇，而是将混合物排出体外。

当要再制造胆盐时就必须提取体内储存的胆固醇，体内胆固醇量就会逐渐降低。

果胶具有降糖作用是因为果胶能增加糜物的黏稠度。

凝胶物在小肠中阻碍了糖的吸收，使胰岛素的分泌也有所降低。

专家认为，糖尿病患者饮食中单靠控制碳水化合物是不足取的，如果摄入果胶类纤维食物，血糖并不会升高，还可以避免为了补充碳水化合物而多吃脂肪多的食品所诱发的心脏病。

南瓜中含有较丰富的碳水化合物，其含量为每100克含4.3克，其中果胶有极好的吸附性能，能黏结和有效地消除体内的细菌毒性和铅、汞等重金属及放射性元素。

总之，在食品、医药和其他工业中，果胶被广泛用做组织成型剂、乳化剂和稳定剂。

随着对低热量食品需求量的增加，用作脂肪和糖的替代品的果胶的用量将会增加。

尽管可以从大量植物中获得果胶，但是商品果胶的来源是非常有限的，因此需要开发其他果胶源和改造现有果胶以获得理想品质的果胶。

凝胶是果胶最重要的特性之一，使果胶成为食品和医药制品的重要组成成分。

<<农民致富大讲堂系列>>

编辑推荐

《南瓜食用加工技术》：农民致富大讲堂系列丛书

<<农民致富大讲堂系列>>

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>