

<<大豆主张>>

图书基本信息

书名：<<大豆主张>>

13位ISBN编号：9787543636514

10位ISBN编号：7543636514

出版时间：2006-6

出版时间：青岛出版社

作者：许世卫

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>

## <<大豆主张>>

### 内容概要

今天，大豆被视为“黄色的钻石”，是全世界饮食新时尚的闪亮明星。

原因是大豆含有人体必需的8种氨基酸，是优质的“完全蛋白质”；还有脂肪、碳水化合物及卵磷脂等营养元素，不仅保护心脏、血管，增进大脑发育及记忆力，更可降低血液中的胆固醇含量，预防心血管疾病、中风、癌症，减缓女性更年期症状等，真正是男女老少皆宜的保健食品。

面对西方动物性食物带来各种文明病的反省，大豆益发显现重要的地位。

大豆原产于中国，早在5000年以前开始栽培，古代称作“菽”，秦汉以后“大豆”一词广泛使用。这个古老而传统的作物，2000多年前传入朝鲜、日本、印度、越南等亚洲邻国，18世纪引种于欧洲，19世纪中叶美国开始试种，如今是全世界大豆产量最大的国家。

本书首先呈现摄取大豆的10个理由，然后细述其营养、成长以及豆芽、豆腐的制作过程，接着展开主文和食谱，让你完整认识大豆，并且立即动手——在餐桌上展现它千变万化的面目，供家人享用。

## &lt;&lt;大豆主张&gt;&gt;

## 书籍目录

营养学家的话大豆营养成分表大豆食谱豆制品营养大豆食谱蛋类营养大豆食谱蔬菜类营养大豆食谱肉类营养大豆食谱水产类营养大豆食谱谷类营养大豆丰张大豆丰张1大豆丰张2大豆主张3大豆丰张4大豆丰张5大豆丰张6大豆丰张7大豆主张8大豆丰张9大豆丰张10论述篇1 生态及种植史溯源漫漫传播路牛长周期和特性成长历程食谱篇大豆类豆芽烧油豆泡蛋类锅塌豆腐乱刨豆腐皮蛋豆腐蔬菜类葱烧豆腐双丝烩豆腐芹菜炒熏干豆腐丝拌白菜心小葱拌豆腐芥菜豆腐肉类客家酿豆腐论述篇小参考：“三料”的来源小参考：天然的小化肥厂——大可根瘤小参考：基因改造2 营养及养生功能营养冠军饮食新风健康声明聪明的动力肠胃清道夫女性密友长生不老药抗癌急先锋小参考：世界性主栽作物——大豆小参考：五谷元老3 加工与食用食谱篇红烧豆腐绍子豆腐腐竹烧小排大豆猪手煲麻婆豆腐红白豆腐水产类鲫鱼炖豆腐鱼头豆腐煲虾仁豆腐混合类大煮干丝油豆腐细粉雪菜豆腐素什锦三鲜豆腐团黄豆羹文恩豆腐海带排骨汤沙锅豆腐谷类黄豆糙米饭论述篇21世纪餐桌亮点巧加工更完美最佳搭档和“豆腐热”人生如意菜——豆芽琼汁玉液——豆浆小参考：豆腐的“起源”小参考：纳豆、纳豆菌及其代谢产物4 选购、贮藏要领市场毛豆巧选购买豆制品的绝招南北豆腐巧分辨小参考：催生豆芽吃不得小参考：强致癌物——黄曲霉素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

## &lt;&lt;大豆主张&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘小参考：“三料”的来源 “三料”是什么?就是饲料、肥料和燃料的简称。

在人们崇尚回归自然的今天，你一定喜欢到乡村的大自然中去旅游消闲，或许有机会在夏季来到东北的田野，你就会看见万亩沃土连成片的大豆地。

简直就像铺了一块绿色的巨幅地毯，那低矮茂盛的植株、互生的复叶，在微风中款款摇曳，像极了一位位含羞带怯的少女在轻盈起舞。

你可别小看了这些不起眼的大豆的茎、枝、叶，它们不仅担负着输送和合成营养成分的功能，而且自身也含有丰富的养料，自古以来人们都把它们当作理想的饲料、肥料和燃料，是“三料”的重要来源。

先说饲料，50千克新鲜大豆叶含水分34.9千克，蛋白质3.1千克，脂肪0.95千克，糖类3千克，成熟后的茎叶中粗蛋白质的含量也比其他禾谷类高，因此，大豆的茎、枝、叶是家畜最喜欢的优质饲料。

再说肥料，收获了果实的大豆茎枝叶可以埋入地里做第二年的肥料，一亩地的茎枝叶相当于1.5立方米的农家肥呢，不仅环保而且还不用花一分钱。

最后说燃料，自古以来因为豆秸易燃且热度高，农民都有烧豆秸的习惯。可是拿豆秸当燃料却有些可惜，因为大豆茎叶用作饲料或肥料的价值远比烧掉它大得多。

P52插图

## <<大豆主张>>

### 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》的第二个主题，包含认识大豆与大豆食谱两个部分。

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。

<<大豆主张>>

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