

<<甘薯主张>>

图书基本信息

书名：<<甘薯主张>>

13位ISBN编号：9787543636569

10位ISBN编号：7543636565

出版时间：2006.6

出版时间：青岛出版社

作者：许世卫

页数：120

字数：100000

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>

## <<甘薯主张>>

### 内容概要

甘薯是喜温作物，主要分布在热带、亚热带，传入我国有四百多年历史，王见已成为世界上最大的甘薯种植国家。

科技进步与营养研究使甘薯的身价蒸蒸日上。

最近报道如美、日等国把甘薯作为婴幼儿辅助食品，世界上长寿乡居民以甘薯为主食，甘薯为防癌蔬菜之首等，一再展现甘薯不可忽视的保健潜力。

科学研究显示：甘薯中赖氨酸、胡萝卜素、抗坏血酸、膳食纤维和钙等成分明显高于大米和面粉，维生素c高于一般蔬菜，且不易流失。

最特别的是含有多糖蛋白质物质，可保护人体消化、呼吸、泌尿系统器官组织黏膜，避免炎症和癌变的侵扰。

一种脂质和糖类的结合物使甘薯抑制胆固醇生成的功效卓著；黏蛋白则防治心血管脂肪沉积，维护动脉血管壁弹性，预防肥胖。

人体的酸性化是百病之源，甘薯是理想的碱性食品，有中和体液酸性的作用。

被封为“蔬菜皇后”的甘薯叶，营养学家誉之为“长寿食品”。

本书主文告诉你9个主张，全面认识甘薯的营养和生态；食谱展现甘薯在餐桌上的多元面貌，美味又健康。

## &lt;&lt;甘薯主张&gt;&gt;

## 书籍目录

营养学家的话 甘薯营养成分表 甘薯食谱蛋/豆/奶类营养 甘薯食谱蔬菜类营养 甘薯食谱肉类营养 甘薯食谱水产类营养 甘薯食谱谷类营养 甘薯主张 甘薯丰张1 甘薯主张2 甘薯主张3 甘薯丰张4 甘薯丰张5 甘薯丰张6 甘薯主张7 甘薯丰张8 甘薯丰张9论述篇 1 漫话甘薯 走进异彩纷呈的甘薯世界 解开甘薯的身世之谜 天生的无公害食品 甘薯与“长寿村” 由“穷人食品”变成“富人食品” 2 甘薯的一生 甘薯是“垦荒牛” 食谱篇 甘薯类 拔丝白薯 绣球薯圆 醋熘薯丝 玛瑙薯枣 桂花糖薯 蛋/豆/奶类 熘甘薯 金钱薯 夹小薯窝头 甘薯红豆汤 地瓜酸奶 蔬菜类 蘑菇炖甘薯 葱油薯泥 甘薯银耳羹 肉类 咖喱甘薯鸡论述篇 甘薯有种子吗？ 甘薯的根茎叶 和花果种子 甘薯的成长历程 3 真正的健康食品 甘薯块根——营养物质的储藏库 蔬菜中的防癌之王 眼睛的保护神 一斤甘薯三斤屎，回头看看还不止 去掉你的“将军肚” 吃甘薯，驱除“三高”不是梦 甘薯，不让你的身体变“酸” 富硒甘薯，薯中珍品 皇后蔬菜——甘薯茎尖 药用新发现——甘薯防治血液病食谱篇 甘薯烧肉 排骨地瓜汤 猪肉炖粉条 甘薯烧牛肉 水产类 甘薯鲜虾沙拉 混合类 金薯烩四宝 酸菜炖粉条 地瓜芦笋沙拉 椰汁白薯 谷类 红薯粉包子 红薯玉米饼 麦米薯粒粥 甘薯鸡丝粥 木犀薯饭 地瓜肉松饭团 珍珠薯圆论述篇 4 甘薯加工，商机无限 城市的一道风景线——烤红薯 晶莹剔透的甘薯粉丝，你永远爱吃 多姿多彩的甘薯 休闲食品，令你爱不释手 甘薯的药用开发——前途无量 甘薯淀粉是 未来的能源王国 清除“白色污染” 还须甘薯 5 贮藏与选购甘薯的学问 甘薯“糠心”了怎么办？ 发苦的甘薯不能吃 选购和贮藏甘薯的学问 “迷你甘薯”的启示附录 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;甘薯主张&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘去掉你的“将军肚” “将军肚”曾被视为富贵和有福者的象征，吃糠咽菜的老百姓是绝吃不出这样的肚子的。

现今我们老百姓的生活水平提高了，食品充足而丰盈，于是大街上随时可见这样大腹便便的男女，肥胖者已经成了“将军肚”族。

殊不知“将军肚”正是现代男士的烦恼之一，常常人还未过40岁，高血压、心脏病、糖尿病等等就全都来了，能不烦吗？据医学专家考证，“将军肚”者九成患有脂肪肝，并告诫“将军肚”者：若不加注意，可能会发生猝死！日本的过劳死预防协会提示，“将军肚”为过劳死危险信号之一，是高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病的伴侣。

来自美国的资料显示，已有30万人死于肥胖并发症，其中有“将军肚”者占首位！既然“将军肚”隐藏着这么多的不祥之兆，那么怎样才能避免或去除呢？也许医生已经给你开了“药方”，嘱咐你少吃东西、多运动。

现在再给你加一条：请多吃甘薯。

追求健美和长寿是当今的世界潮流，在此潮流中甘薯被世界各国公认为理想的减肥益寿保健食品。

原因就是甘薯中含有的纤维质与胆酸和胆固醇类物质结合，可增加身体内油脂的排出，而且甘薯中含有体积庞大的膳食纤维，消化过程长，有助于食量的控制。

P87插图

## <<甘薯主张>>

### 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》的第四个主题，包含认识甘薯与甘薯食谱两个部分。

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。

<<甘薯主张>>

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>