

<<大枣主张>>

图书基本信息

书名：<<大枣主张>>

13位ISBN编号：9787543636576

10位ISBN编号：7543636573

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>

## &lt;&lt;大枣主张&gt;&gt;

## 书籍目录

营养学家的话大枣营养成分表大枣食谱蔬果类营养大枣食谱肉类营养大枣食谱谷类营养大枣主张大枣主张1大枣丰张2大枣丰张3大枣丰张4大枣丰张5大枣主张6大枣丰张7大枣主张8大枣主张9论述篇1 话说枣树千年松万年柏，不知枣树何时来牡丹花好空入目，枣花虽小能结实铁杆庄稼愈老弥坚树上是银行，树下是粮仓知道枣树的祖先是谁吗？谁称得上“枣树王国”？猜一猜枣树家族有多少成员？“大枣”“小枣”是怎么回事？枣有哪些优良品种？食谱篇枣\_类红枣幕血茶蔬果类枣子炒双耳核桃酪密制红枣桂圆红枣山药莲子汤红枣南瓜羹大枣生姜汤大枣乌梅汤荔枝红枣汤肉类枣粟焖鸡红枣烧肉大枣煨猪肘红枣烧排骨论述篇枣中的另类2 与众不同的小生活习性果树家族中的懒虫满树繁星——枣树的花准为枣花做媒？七月十五红圈，八月十五落杆枣里有“人”吗？标新立异——与众不同的枣树枝条深埋实砸，棒槌发芽春不看夏不管，到了秋后绕树转3 营养物质的天然宝库“天然维生素丸”骄人的“第二信使”丰富的“矿”藏“糖”而皇之一个也不少4 百药之引，巾药之王补气养血美颜益智防衰老五脏六腑的保护神食谱篇红枣瘦肉汤大枣炖牛肉归枣烧羊肉混合类花生大枣炖猪蹄谷类山药枣饺枣泥包大枣山药麦冬粥百合红枣粥花生红枣粥糯米莲子枣粥红枣糯米饭松子枣泥糕小枣粽子枣泥汤圆红枣紫米粥小米大枣粥枣窝窝论述篇防治“三高”的英雄小小枣果战癌凶强肌增免抗过敏镇静安眠有奇效枣树浑身都是宝，根皮枝叶皆入药上品枣花蜜吃枣的禁忌5 枣的选购、保存和食用鲜枣的选购干枣的选购鲜枣的保存干枣的贮藏枣的吃法知多少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;大枣主张&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘干枣在夏天容易生虫，虫子有的是外面来的，有的是从里面生出来的，因为枣树上有一种虫子叫枣食心虫，它在枣生长期时就咬破枣皮钻个洞爬进枣里去了，后来枣果不断生长，将虫孔长住，虫子就在里面住下了。

直到枣熟采摘，并晾晒成干枣了，有的虫子也不爬出来。

然而到了第二年夏天，在枣里面养得胖乎乎的虫子酒足饭饱地出来了，一出来就变成蛾子，又生很多小虫。

所以，我们买回家的枣即使从表面看没有一个虫眼，也很难保证枣里面没有虫子。

因此我们最好将准备贮存的干枣放在冷冻室里保存，这样可以将虫子冻死，不让它来年夏天泛滥成灾。

或者先将枣用水煮熟，晾干后再存放起来，也可在装枣的缸里或袋子里放入一些“粮虫净”，杀死虫子，保证干枣安全过夏。

枣的吃法知多少 由于枣具有丰富的营养价值和医疗保健作用，使得它备受人们的青睐。

自古至今，人们不仅自家经常食用，而且还把它当作吉祥物，挑选品质优良的枣做为礼品馈赠亲朋好友。

枣，作为食品，吃法是很多的，我们可以在秋高气爽的日子里，与家人好友一起悠闲地漫步于枣林，笑谈中随手从树上摘下几颗半红半青的鲜枣吃，除享受枣的脆甜之外，别有一番情趣；也可以在市场上精心地挑选一些优质鲜枣，回家放在冰箱里妥善地保存起来，等以后慢慢享用；还可以将枣儿晒干，在雪花飘飘的季节，在休闲的节假日里一边读书一边随心所欲地抓着吃；或者你会心血来潮地走进厨房，施展手艺包一屉枣粽子、蒸一锅枣年糕、枣卷糕、枣锅糕、枣发糕、油炸糕、枣花卷、枣包子，还可以放入锅里熬小米枣粥、大米枣粥、枣赤豆粥、枣八宝粥等等，等等……枣也能做成花样繁多的菜，用它来炖鸡、炖鸭、炖猪手，风味鲜美，营养丰富。

枣还可以作为原料加工制成很多商品，如枣茶、枣脆片、枣泥、枣脯、枣酱、醉枣、熏枣、焦枣、乌枣、蜜枣、枣罐头、枣茶、枣酒、枣醋、枣饮料等等。

这里只能略举一二，因为枣制品在民间的做法太丰富了，枣制品的市场也太广大了，无法尽数表述。

P109-110插图

## <<大枣主张>>

### 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》的第六个主题，包含认识大枣与大枣食谱两个部分。

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。

<<大枣主张>>

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>