

<<杂粮的神奇>>

图书基本信息

书名：<<杂粮的神奇>>

13位ISBN编号：9787511609755

10位ISBN编号：7511609759

出版时间：2012-8

出版时间：中国农业科学技术出版社

作者：张一帆，李仁崑

页数：159

字数：130000

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>

<<杂粮的神奇>>

内容概要

《杂粮的神奇——老百姓长寿的基石》的编写主旨不在创造而在综合，大力宣扬食药同源的食疗理念，尽量增强食物的保健功能，尽力降低药物的毒副作用。

书中的素材可算是来自百家之功和万家之言，编者只是为每一个需要了解杂粮“面孔”的人一册在手，即能知晓分散在百家手中的有关知识元素，以便自己科学决策自己的选择。

为此，《杂粮的神奇——老百姓长寿的基石》编者（张一帆）结合自己的科学实践、社会调研、查阅资料和网络交流等渠道，在继往开来的基础上。

刻意搜集各种杂粮的营养保健、各类吃法的新的科研成果及每种入选杂粮的古今诗文等汇编成册，在为读者提供科学营养，大饱口福的同时，深切感悟杂粮的文化底蕴，以愉悦身心。

<<杂粮的神奇>>

书籍目录

第一章 玉米

- 一、玉米的营养保健价值越来越受到人类的青睐与追捧
- 二、玉米的文化气质
- 三、玉米的饮食加工

第二章 粟

- 一、粟的营养与保健价值
- 二、粟给人们的诗文感悟较深
- 三、食品制作与吃法

第三章 燕麦

- 一、燕麦的营养与保健价值
- 二、燕麦的诗韵
- 三、燕麦的吃法

第四章 荞麦

- 一、苦荞的营养与保健价值
- 二、荞麦的诗文底蕴
- 三、荞麦的加工食用

第五章 大豆

- 一、大豆的营养与保健
- 二、大豆的文化底蕴
- 三、大豆的吃法

第六章 其他食用豆

- 一、豌豆
- 二、黑大豆
- 三、绿豆
- 四、黑绿豆
- 五、红小豆

第七章 甘薯

- 一、甘薯的营养价值
- 二、甘薯诗韵
- 三、甘薯果酱的制作和甘薯的加工

第八章 马铃薯

- 一、马铃薯的营养保健价值
- 二、十全十美的马铃薯
- 三、马铃薯的诗文底蕴
- 四、食品制作与吃法

第九章 薏米

- 一、薏米营养保健成分的研究进展
- 二、薏米系列产品的开发
- 三、薏苡的诗文底蕴
- 四、薏米食品制作与吃法
- 五、薏米开发利用前景

第十章 花生

- 一、花生的营养与保健
- 二、花生的诗文底蕴
- 三、食品制作与吃法

<<杂粮的神奇>>

第十一章 高粱

- 一、高粱的营养与保健价值
- 二、高粱的诗文
- 三、食品制作与吃法

附件

- 一、小麦
- 二、大米
- 三、食粥
- 四、生活中的健康美食主义
- 五、饮食中的五色配置
- 六、民间传说五谷食补营养组合
- 七、食物中的“营养冠军”
- 八、食疗荟萃
- 九、素食和荤食营养成分比较简表
- 十、含维生素B6的食物
- 十一、马冠生博士谈营养
- 十二、延年益寿——豆芽菜
- 十三、常吃花生防癌润肺抗衰老
- 十四、北京平谷挂甲峪小锅饽饽
- 十五、北京延庆董家沟杂粮食谱

主要参考文献资料

后记

<<杂粮的神奇>>

章节摘录

版权页：插图：446年来，马铃薯作为皇家贡品、药品、欧洲“第二块面包”……在人间演绎着物种传奇，如今已在150个国家落地开花，成为排在玉米、小麦、水稻之后的第四大作物。

早在1771年，巴黎的药剂师安东奥古斯特·巴尔孟契耶说：“分布在地球上陆地和水面的无数植物中，也许没有一种比马铃薯更值得高贵公民注意的了”。

正是这位著名药剂师从营养价值上的不断推荐，才使得这种新的有用的作物推广到法国全国。

“土豆加牛肉”曾被前苏联视为是共产主义的“必需品”而特别重视。

到1945年，前苏联马铃薯种植面积居世界第一。

而目前种植面积最大的国家是中国，占世界马铃薯面积的22%，占亚洲种植面积的58%。

山西省的农谚说：“五谷不收也无患，只要有二亩山药蛋。

”这表明马铃薯是一种备荒的好庄稼。

一、马铃薯的营养保健价值 马铃薯营养丰富，其块茎里含有淀粉20%、蛋白质2%~3%、脂肪0.2%以及各种维生素、柠檬酸等。

每500千克马铃薯可生产87千克淀粉，或80千克糖浆，或40千克葡萄糖，或60升酒精、27.5千克液态二氧化碳。

马铃薯作为主食，可以作馒头和面包，还可加工制成400多种美味的主副食品，如炸糖糕、点心、油煎饼、千层卷等。

马铃薯也是一种受人喜欢的蔬菜，有人测定，马铃薯的维生素含量，相当于胡萝卜的2倍、大白菜的3倍、番茄的4倍。

一个人每天能吃上半斤（为250克）的新鲜马铃薯，就能产生100多千卡的热量，也够一昼夜消耗所需要的维生素。

据说，巧手厨师用马铃薯能烹调出40多种美味的菜肴来。

马铃薯里富含具有植物凝血素的蛋白质，能抑制肿瘤生长；马铃薯含有丰富的维生素C，一个中等（148克）大小带皮薯块能够提供人体日常所需的维生素C的45%。

这一含量与菠菜相当，高于番茄。

维生素C是抗氧化剂，具抗疲劳和抗衰老的功效，并能促进骨胶原形成，有利于骨的形成等。

马铃薯块茎中钾的含量比香蕉还要高，比一般各类水果高得多。

钾有助于维持正常神经冲动的传递、帮助肌肉正常收缩，预防肌肉痉挛。

在运动膳食中马铃薯一直以来备受推崇。

一个中等马铃薯（148克）大小（带皮的）所含碳水化合物总量为26克，可以和大米、面粉一样作为主食食用。

联合国秘书长潘基文指出，玉米、小麦和大米等谷物的价格上涨，这可能造成饥饿和营养不良的加剧，在这种情况下，其貌不扬的马铃薯因适应性强，种植容易，食用简单，完全可以缓解粮食危机，保证食品安全和实现千年发展目标贡献力量。

由此，马铃薯也被联合国称之为“隐藏的宝贝”。

在世界卫生组织推荐适宜膳食能量构成中，来自碳水化合物的能量为55%~65%。

运动时主要依靠碳水化合物来参加供能、维持运动强度，并为肌肉和大脑提供能量。

<<杂粮的神奇>>

编辑推荐

《杂粮的神奇:老百姓长寿的基石》介绍杂粮的来龙去脉,意在引人注意它们和那些细粮一样是大自然的骄子,是劳动者的创造,同样应受到人类的爱惜、保护和开发利用;介绍杂粮的营养保健价值,意在用现代科学(包括医学)揭开“杂粮”的面纱,透出它的内在的真实价值,亲和人类,让人类对它们更加珍爱、亲近,成为颐养天年的可信营养源;意在清晰“杂粮”历史上愚昧的概念,它是以“适口”性为主要原则判定的。

“适口”性有科学的反映,但不是科学的全部。

如今应按照科学研究的提示,认识“杂粮”的本色,饱享它们的保健功效;介绍“杂粮”的吃法,意在帮助“杂粮”以崭新的饮食形态重返人类的餐桌,一去往常让人“粗涩”、“倒胃”的形象与风味;介绍“杂粮”的文化底蕴,意在破解“杂粮”就是好吃不好吃的单调话题,引申对其文化内涵的探讨,对劳动在创造物质财富的同时,也创造着物质文化的感悟,让人们透过“杂”领略其内在的精华、物的灵气。

<<杂粮的神奇>>

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>