

## <<神奇的豆类家族>>

### 图书基本信息

书名：<<神奇的豆类家族>>

13位ISBN编号：9787532397266

10位ISBN编号：7532397262

出版时间：2009-1

出版时间：神奇的豆类家族编写组、《神奇的豆类家族》编写组 上海科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：《神奇的豆类家族》编写组 编

页数：128

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>

## <<神奇的豆类家族>>

### 内容概要

五谷养生是中国人的传统养生观念。

豆类是五谷中的一个重要类别。

本书讲述了黄豆、黑豆、红豆、绿豆等14种豆子的基本特征和文化外延。

全书分两个篇章，第一篇为“基本篇”，包括豆子的营养、种植、分类、药理等内容；第二篇为“人文历史篇”，包括豆子的起源与传播、故事传说等内容。

本书收录了历代“本草”书、农学书、养生书对豆子功效、性状、味道等描述内容，并为此设立了“附录”，方便读者查阅、比对。

## <<神奇的豆类家族>>

### 书籍目录

序言禾谷类食品和豆类食品有机搭配 营养中国人——盖钧镒国家大豆改良中心主任，南京农业大学教授，中国工程院院士第一篇 基本篇黄豆营养:高含量植物蛋白药理:宽中下气，调养大肠黑豆营养:蛋白质含量高，氨基酸丰富，不饱和脂肪酸多药理:补肾健脾，乌发延年红豆营养:糖分高，适合做甜点药理:利水消肿，能催乳绿豆营养:低聚糖含量高，脂肪含量低药理:清热解毒蚕豆营养:赖氨酸丰富，维生素含量高药理:性平味甘，有小毒，可治水肿和慢性肾炎趾豆营养:蛋白质含量高，赖氨酸、色氨酸丰富药理:补肾健胃，止消渴豌豆营养:氨基酸丰富，膳食纤维含量高药理:豌豆中的胆碱可以有效预防动脉硬化苦豆营养:生物碱、生物酮可提高人体免疫力药理:味苦，性寒，有毒，有抗菌美白功效黎豆营养:味美，被称为“植物河豚”药理:温中益气，有小毒扁豆营养:B族维生素含量特别丰富药理:白扁豆补脾化湿刀豆营养:嫩刀豆，煮食、酱食、做蜜饯口感佳药理:止呃逆效果好芸豆营养:高钾、高镁、低钠药理:味甘平，性温，益肾补元气青豆营养:富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂药理:健脾宽中，润燥消水眉豆营养:含有优质易于消化吸收的蛋白质药理:健脾止消渴第二篇 人文历史篇附录1:记载豆类药食两用价值的中国古代典籍附录2:豆子的储存注意事项

## <<神奇的豆类家族>>

### 章节摘录

第一篇 基本篇 黄豆别名:大豆世界主产地:美国、巴西、阿根廷和中国。

中国主产区:东北三省、黄淮地区、云贵地区。

从18世纪初黄豆在全球传播开黄豆就进入了蓬勃发展时期。

现在,黄豆的身影已经遍布全球,并且成为了世界上种植面积最大的农作物之一。

目前,世界上已有50多个国家和地区种植黄豆。

美国、巴西、阿根廷是黄豆种植发展最迅速的国家,这些国家的黄豆产量已远远超过中国了。

除此之外,日本、印度尼西亚、加拿大、墨西哥、哥伦比亚、澳大利亚、菲律宾、越南、斯里兰卡、尼日利亚、巴基斯坦、尼泊尔、赞比亚等国家也加速发展黄豆生产。

黄豆在一般性食用、食用油提取、保健食品加工等诸多领域发挥着重要作用。

营养黄豆的营养价值最直接体现在富含植物蛋白质。

那么,黄豆的蛋白质含量到底有多高呢?还有其他营养成分值得我们关注吗?

蛋白质黄豆蛋白质含量很高,是所有植物性食品原料中最高的,达到40%左右。

我们可以用类比的方式来更直观地表示黄豆蛋白质含量。

1千克脱脂黄豆的蛋白质相当于2.8千克瘦猪肉、2.5千克瘦牛肉、34千克鸡蛋、15千克牛奶的蛋白质含量。

很吃惊吧,黄豆生居然可以比肉类食物所含的蛋白质还质高。

而绿豆的蛋白质只有20%左右,我们在食用的时候明显能感觉到其中的差别。

## <<神奇的豆类家族>>

### 编辑推荐

《神奇的豆类家族》由上海科学技术出版社出版。  
豆子养人，常食长寿黄豆?黑豆?苦豆?黎豆?神奇的豆豆汤?豆浆?豆粥?炒豆?变幻的豆小小豆子，巨大能量，古今对话，展示豆子的神奇。

<<神奇的豆类家族>>

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>