

《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

出版社：青岛出版社

作者：许世卫

页数：120

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.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。

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
文思豆腐
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

《大豆主张》

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

《大豆主张》

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》

精彩短评

1、一直对大豆有特别的好感，只是不懂怎么做以大豆为主角的料理，这本《大豆主张》让我能够付诸行动，直接做出好吃的大豆菜肴，而且还有这种植物的生长介绍，挺有趣味的。

《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:www.tushu111.com