

<<右玉风味>>

图书基本信息

书名：<<右玉风味>>

13位ISBN编号：9787203071563

10位ISBN编号：7203071561

出版时间：2011-4

出版时间：山西人民

作者：王德功

页数：338

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>

## <<右玉风味>>

### 内容概要

王德功，1944年生，曾任右玉县委宣传部部长、右玉县人民政府副县长、右玉县政协主席。

著有《右玉文物占迹》《杀虎口》，由山西古籍出版社出版。

撰写的《坚持四十年的一场接力赛》《绿叶赞歌》获得全国绿化委员会、国家林业部“绿叶”有奖征文三等奖；撰写的《绿色的丰碑》入选《人民日报》《求是》杂志主编的纪念中国共产党建党80周年、建国50周年《鲜红的党旗》有奖征文文选。

退休后，任右玉县三晋文化研究会会长。

## &lt;&lt;右玉风味&gt;&gt;

## 作者简介

王德功，1944年生，曾任右玉县委宣传部部长、右玉县人民政府副县长、右玉县政协主席。

著有《右玉文物古迹》《杀虎口》，由山西古籍出版社出版。

撰写的《坚持四十年的一场接力赛》《绿叶赞歌》获得全国绿化委员会、国家林业部“绿叶”有奖征文三等奖；撰写的《绿色的丰碑》入选《人民日报》《求是》杂志主编的纪念中国共产党建党80周年、建国50周年《鲜红的党旗》有奖征文文选。

退休后，任右玉县三晋文化研究会会长。

梁风梧，出生于右玉县，编审。

毕业于山西大学数学系。

山西作家协会会员、中国老教授协会会员、中国青少年研究会特邀专家、中国管理科学院特邀研究员。

1969年至1979年，曾在中学任教3年，在大学任教5年。

1980年始从事新闻出版工作至今。

先后任山西青少年报刊社记者、编辑、总编室主任，《小学生》杂志主编兼中国少儿报刊协会常务理事，《中小企业与民营经济》杂志执行主编。

先后在全国60余家报刊发表作品1430件，约150余万字；编著出版图书13部，其中所著《跟少男少女谈心》《走好人之初》先后被评为共青团山西省委“五个一工程”优秀图书。

2003年，《走好人之初》获得北方15省、市（自治区）哲学、社会科学优秀图书奖。

曾荣立山西省社会主义劳动竞赛二等功，连续被评为山西省第二届和第三届先进出版工作者，2003年被评为山西省优秀科普作家。

连续10次获得中国少儿报刊工作者协会、全国综合性少儿期刊专业委员会联合颁发的优秀作品、论文和优秀编辑奖，同时7次获得省级社科、科技类优秀论文和优秀编辑奖。

<<右玉风味>>

书籍目录

右玉风味

凉菜类

- 凉拌茄子
- 凉拌豆腐什锦
- 卤煮花生米
- 脆皮黄瓜卷
- 油吃黄瓜
- 腐竹拌芹菜
- 八宝菠菜
- 凉拌粉条
- 凉拌苦菜
- 凉拌土豆丝

肉食类

羊肉系列

- 炖羊肉(盐煎羊肉)
- 焖羊肉
- 大葱爆羊肉
- 蘑菇炖羊肉
- 冬瓜炖羊肉
- 烧羊肉
- 羊肉煎胡萝卜
- 手抓羊肉
- 焦熘羊肉片
- 醋熘羊肉
- 醋熘羊肉片
- 滑熘羊里脊
- 焦熘羊里脊
- 手把羊肉
- 土豆羊肉
- 扒羊肉条
- 蘑烩全羊
- 沙锅羊头
- 烩云头
- 三丁烩白云
- 银耳烩千里风
- 滑熘羊肝(一)
- 滑熘羊肝(二)
- 滑熘羊肝(三)
- 滑熘羊肝丝
- 土豆煎羊肝
- 羊肝萝卜

.....

餐饮文化拾趣

- 吃的学问
- 名店名厨

<<右玉风味>>

方言土语

## &lt;&lt;右玉风味&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：难吃的食物最养人俗话说：“良药苦口。

”粗粮扎嘴、柠檬发酸、大蒜太冲、苦瓜太苦……很多食物的“口感”并不好，但它们却是被营养学家们推崇的保健食物。

发涩的食物。

中国农业大学食品学院副教授范志红表示，未熟的柿子、紫色的葡萄皮，这些都是涩味很重的食物。

它们的涩味是食物中的单宁、植酸和草酸带来的。

这些都是强力的抗氧化物质，对预防糖尿病和高血脂有益。

不仅如此，同一种水果，发涩的品种营养价值更高，比如，酸涩的小苹果就比大而甜的富士苹果好。

粗糙的食物。

比如扎嘴的粗粮、难嚼的芹菜秆和白菜帮子。

这是因为此类食物含有丰富的不可溶性膳食纤维。

可就是这些膳食纤维，能帮助人们预防便秘、防止肠癌、有利金属离子排出，帮助身体排毒，减轻体重。

在吃水煮鱼、红烧肉等高脂菜肴和八宝饭等使血糖升高快的甜食，动物内脏、蛋黄等高胆固醇食物的时候，都是粗糙食物发挥效力的最佳时刻。

苦的食物。

像柠檬皮、茶叶、黑巧克力等，其中富含各种甙类、萜类物质和多酚类物质，正是它们让食物变苦。

比如柠檬皮和柚子皮中的柚皮甙，茶中的茶多酚，红酒、巧克力中的多酚，都能预防癌症和心脏病，也给食物带来了一点苦涩的风味。

“冲”的食物。

比如萝卜、大蒜、洋葱等。

这些食物味道很冲，甚至吃完了还会有味。

原因就是它们含有硫甙类物质和烯丙基二硫化物，这些物质都对预防癌症很有帮助。

比如大蒜就是人的“健康卫士”。

大量流行病学调查显示，大蒜产区和长期食用大蒜的人群，其癌症发病率均明显偏低。

“臭”的食物。

榴莲气味强烈，说它“臭气熏天”毫不夸张。

但在泰国，由于其营养价值很高，常被用来当作病人、产后妇女补养身体的补品。

中南大学湘雅医院营养科教授李惠明称，榴莲性热，可以活血散寒，缓解痛经，特别适合受痛经困扰的女性食用；它还能改善腹部寒凉的症状，可以促使体温上升，是寒性体质者的理想补品。

榴莲虽然好处多多，却不能一次吃太多，否则容易导致身体燥热，还会因肠胃无法完全吸收而引起“上火”。

<<右玉风味>>

编辑推荐

《右玉风味》是由山西人民出版社出版的。

<<右玉风味>>

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>