

<<吃干果的学问>>

图书基本信息

书名：<<吃干果的学问>>

13位ISBN编号：9787530656792

10位ISBN编号：7530656791

出版时间：2010-8

出版时间：百花文艺出版社

作者：赵生

页数：164

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>

<<吃干果的学问>>

内容概要

为了让大家对食物加深了解，达到食而补身、食而防病、食而治病之目的，作者选取70种干果，编写成《吃干果的学问》。

干果在植物学中，是指仅含单一种子并具有硬壳的干燥果实。

吃的时候必须将硬壳敲碎，打开取肉，例如栗子、杏仁、巴西果等。

但市面上一般都没有严格区分，而将水果干、豆类的干货品也称为干果，例如葡萄干、龙眼干、荔枝干、花生等等。

本书详述每种干果的植物科属、产地、营养成分，及药理、古代医学家的记载、食材的配搭、烹饪方法等等。

希望这些知识能够带给您健康的饮食。

<<吃干果的学问>>

作者简介

赵生，男。

1946年出生于中国广东。

1973年踏足香港。

1974年开创赵生医务所。

1999年创办赵生健康网站，www.chiusang.com.hk

2003年创办赵生汉药苑，

2008年创办赵生汉药苑观塘分苑。

2003年获香港中医药管理委员会注册全科

<<吃干果的学问>>

书籍目录

一、干果、果仁、水果干的常识 1)什么叫干果？

怎样保存和食用？

2)什么叫水果干怎样食用和储存？

3)什么叫谷、豆类植物？

怎样烹调和储存？

二、干果、果仁、水果干的营养知识及食疗方法 1)枣干 2)梅干 3)葡萄干 4)龙眼干 5)荔枝干 6)糖姜脯 7)桃脯 8)杏脯 9)奇异果干 10)芒果干 11)糖椰子 12)糖柑橘 13)柿饼 14)菠萝干 15)柠檬干 16)木瓜干 17)糖橄榄 18)柚子皮 19)苹果干 20)雪梨干 21)黄皮早 22)香椽干 23)番石榴干 24)糖山楂 25)香蕉干 26)紫菜干 27)糖马蹄 28)阳桃干 29)糖莲藕 30)番薯干 31)糖莲子 32)糖冬瓜 33)腰果 34)核桃 35)花生 36)巴西果 37)栗子 38)南瓜子 39)西瓜子 40)杏仁 41)白果 42)菱角 43)红豆 44)黑豆 45)赤小豆 46)扁豆 47)绿豆 48)眉豆 49)芡实 50)薏米 51)无花果 52)开心果 53)夏威夷果 54)圣女果干 55)草莓干 56)蚕豆 57)哈密瓜干 58)蓝莓干 59)糖李干 60)九制陈皮 61)爆米花 62)芝麻糖 63)薯条 64)芋头饼 65)豌豆 66)榴莲干 67)松子 68)葵花子 69)米通饼 70)枸杞子

<<吃干果的学问>>

章节摘录

插图：水果干是由欧洲人最早发明，由移民带到世界各地。

苹果、油桃、葡萄、杏子等水果以及美洲原有的梅子、樱桃和柿子也跟随着移民们的脚步迁移，在全球各处落地生根，如今世界遍地都是水果和水果干的出产地。

现今水果干的制造方法与早先不同。

大约两公斤半的新鲜水果只能制造出半公斤水果干。

鲜果采收时以人力进行，茎梗及核仁则一一除去，然后再加以烟熏消毒，区分等级，接着摊在阳光下晒干。

日晒脱水法可以让水果的外表变成半透明的金黄色，这种效果是用机器脱水所无法达到的，但是日晒脱水法有很多缺点，最主要的就是它的价格，也因此机器脱水法所制成的水果干比较受欢迎。

大部分的水果会在成熟时采收，但也有些水果是需要青绿时摘下，然后摆在盘子上放熟。

采收下来的水果接着用硫磺或碱溶液化学处理，至于具体使用哪一种方法视水果的种类而定。

两种方法都可以让水果加速脱水，但是碱溶液比较适合整颗水果，如葡萄。

水果干的食用法多种多样。

水果干比新鲜水果甜，味道也较为醇厚，因此是烘焙食物或甜品的珍贵材料，偶尔也用在馅料里。

它们可以单独食用，可以做成糖渍水果、混合谷物一起吃，也可以淋一层鲜奶油、酸奶配合享用。

几乎所有的超级市场或健康食品店里，都可以买到包装好的综合水果干，也可以分开来购买。

市售的无核葡萄干通常都经过洗涤，可以直接使用。

其他的水果干可能需要清洗及浸泡，最好视果干的大小而定泡浸时间。

有时浸液可以用来煮水果干。

<<吃干果的学问>>

编辑推荐

《吃干果的学问》由百花文艺出版社出版。

<<吃干果的学问>>

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>