

<<破解瓜果美容保健密码>>

图书基本信息

书名：<<破解瓜果美容保健密码>>

13位ISBN编号：9787538160147

10位ISBN编号：7538160140

出版时间：2009-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：周范林 编著

页数：158

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>

<<破解瓜果美容保健密码>>

内容概要

破解系列图书联系现代人的生活习惯，全面解读日常生活中120种常见瓜果、蔬菜、粮油及肉类，涉及人们的烹调习惯、进食方式、生活环境及美容保健等；在传播营养保健新观念的同时，提供一整套简明准确、易懂易学的服用方法，引导读者成为真正的健康赢家。

<<破解瓜果美容保健密码>>

作者简介

周范林，男，1953年10月生。

大学本科毕业。

现在南通大学教务处工作，副研究员，中国科普作家协会会员。

自1981年以来，在全国各报刊杂志上发表学术论文、科普文章以及出版书籍等达2000多万字，主要著述有《高校教材管理工作的理论与实践》、《实用管理方法手册》、《实用记忆方法手册》、《实用读书方法手册》、《潇洒人生》系列、《养生保健健美》系列、《家庭美食》系列、《家庭生活技巧》系列等。

在众多的成果中有一项获江苏省高校教材工作优秀论文奖；一项获江苏省高等教育研究优秀成果奖；一项获江苏省高等教育教学成果一等奖(与同事合作)；一项获江苏省高等教育教学成果二等奖(与同事合作)；一项获江苏省树勋师范教育科研成果三等奖(与同事合作)；一项获南通师范专科学校首届优秀科研成果三等奖；两项获南通师范学院优秀教学成果一等奖(与同事合作)；一项获南通大学教学成果一等奖(与同事合作)；一项获第五届全国图书“金钥匙”二等奖；一项获92-93年度西南西北地区优秀科技图书三等奖。

<<破解瓜果美容保健密码>>

书籍目录

黄瓜 · Huanggua 西瓜 · Xigua 甜瓜 · Tiangua 木瓜 · Mugua 西红柿 · Xihongshi 苹果 · Pingguo 梨 · Li 香蕉 · Xiangjiao 菠萝 · Boluo 橘子 · Juzi 荔枝 · Lizhi 葡萄 · Putao 柠檬 · Ningmeng 芒果 · Mangguo 椰子 · Yezi 柚子 · Youzi 橄榄 · Ganlan 樱桃 · Yingtao 猕猴桃 · Mihoutao 石榴 · Shiliu 山楂 · Shanzha 无花果 · Wuhuaguo 草莓 · Caomei 桃子 · Taozi 柿子 · Shizi 杏 · Xing 枇杷 · Pipa 甘蔗 · Ganzhe 番石榴 · Fanshiliu 李子 · Lizi

<<破解瓜果美容保健密码>>

章节摘录

插图：黄瓜·Huanggua黄瓜又称青瓜、王瓜、刺瓜、胡瓜、勤瓜和吊瓜等，原产于喜马拉雅山南麓的印度，从西域引入，故称胡瓜，因古代赵王避讳胡字，所以改称黄瓜。

目前在全国各地均有栽培，是大棚蔬菜的主要品种之一，可常年供应市场。

黄瓜按外形可分为刺黄瓜（5月上市，风味品质最佳，正面色绿，背面和瓜顶端较浅，表面有突起的纵棱和果瘤，瓜条呈棒形，瓜把稍细，皮薄、瓢小、子小且肉脆而清香）、秋黄瓜（秋末上市，品质较佳，皮呈深绿色，棒形，有光泽，肉厚、脆嫩、瓢小且水分多）和鞭黄瓜（8月上市，风味品质次于前两种，皮较厚，呈浅绿色，表面光滑，无刺毛或少刺毛，瓜条形似鞭子，瓢较大，肉质松软）三类，幼嫩时呈青绿色或白色，成熟后呈青色和黄白色。

短胖者为早黄瓜，细长为水黄瓜。

黄瓜肉脆嫩，味甜多汁，是果蔬两用佳品。

当水果吃，能生津解渴，还有一种特殊的芳香；做蔬菜用，既可热炒，也可凉拌，还可加工成酱菜。

如今，黄瓜是地球上分布最广的蔬菜之一，随着科学技术的发展，温室和塑料大棚的普遍应用，通过各种栽培方法，可一年四季生产黄瓜。

即使是大雪纷飞的隆冬季节，带着黄色小花，水灵灵、脆生生的鲜黄瓜，也照常进入到寻常百姓家。

<<破解瓜果美容保健密码>>

编辑推荐

《破解瓜果美容保健密码》为辽宁科学技术出版社出版。

<<破解瓜果美容保健密码>>

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>