

<<茄果类蔬菜的经济价值>>

图书基本信息

书名：<<茄果类蔬菜的经济价值>>

13位ISBN编号：9787543326118

10位ISBN编号：7543326116

出版时间：2010-3

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：刘宏森 编

页数：110

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>

<<茄果类蔬菜的经济价值>>

前言

这是一本专门和农民朋友谈论食品与健康的小册子，作为《农民致富大讲堂》系列丛书中的一册，谈此问题也并非是多余的。

其道理至少从以下两方面可以看得很明显。

“民以食为天”，吃和健康能说无关吗？

吃是人生头一件大事，是延续生命的首要条件。

尤其是在我们这个“药食同源”、“凡膳皆药”的国度里，早就把吃饭和吃药兼容在一起了。

那些一直坚持把二者截然分开的西方人对东方人逐渐有所理解，近来态度忽然有了个大转变，在事实面前也不得不承认“食物是最好的药物”，并对“自然疗法”也重视起来。

于是世界医药界奏起了“回归大自然”的“序曲”。

近年来人们对食物功能的认知更加深刻并有所突破。

人们早就把食物能饱肚子，能享受其色、香、味、形美味看作其第一功能。

后来又把其能为人体补充必需的营养素视作第二功能。

最近人们终于认识到：食物还可以调节机体功能，即主要包括增强机体的抵抗力，调节人体节律，防治疾病，恢复健康，抗御衰老这几方面的作用，并且把其称作生理活性功能，发现了食物的第三功能。

这一认定极大地提高了食物的身价，评价某一食物的标准，也由其解不解饱、好吃不好吃、能提供哪些营养到看其能治哪些病，对养生有哪些益处。

这一认识自然对为我们生产提供食物的农民朋友的本职工作起到巨大影响。

社会上出现了提倡吃素、吃野、吃粗、吃杂等新的风气。

这些会给农民朋友带来一个又一个商机和致富的机会。

<<茄果类蔬菜的经济价值>>

内容概要

《茄果类蔬菜的经济价值》立足中国北方农村和农业生产实际，兼顾全国农业生产的特点，以推广知识、指导生产、科学经营为宗旨，以多年、多领域的科研、生产实践经验为基础，突出科学性、实用性、新颖性。

语言通俗易懂，图文并茂，尽量做到“看得懂、学得会、用得上”。

本丛书涉及种植、养殖、农产品加工、农产品流通与经营、休闲农业、资源与环境等多个领域，使农民在家就可以走进专家的“课堂”，学到想要了解的知识，掌握需要的技能，解决遇到的实际难题。

<<茄果类蔬菜的经济价值>>

书籍目录

黄豆黑豆赤小豆豇豆绿豆蚕豆豌豆扁豆刀豆黄瓜冬瓜苦瓜丝瓜南瓜茄子辣椒番茄西葫芦附录 饮食知识

<<茄果类蔬菜的经济价值>>

章节摘录

养生食疗价值 茄子人药始载于唐代《食疗本草》，谓之主治“寒热，五脏劳”。崔禹锡在《食经》中说茄子“主充皮肤，益气力”，治“脚气”。《滇南本草》认为茄子可以“散血，止乳疼，消肿宽肠……治肠风下血不止及血痔”。王孟英在《随息居饮食谱》中进一步指出茄子可“活血、止痛、消痈、杀虫、已疟、瘕疝诸病”。茄子性凉，味甘，入胃、肠经，具有清热凉血、消肿解毒之功效，适用于主治肠风下血、热毒疮痍、皮肤疮疡等病症。

因为茄子性凉，脾胃虚寒便溏者不宜多食。

美国一家杂志著文《降胆固醇十二法》中，把食用茄子降低胆固醇列为十二法之首。因此，中老年人以及患心血管病或胆固醇高者，经常吃些茄子，对健康长寿是十分有益的。

在食用上，茄子可以生食、凉拌、熟烹、干制、盐渍均可。

如炒茄丝、烧茄子、瓤茄子、拌茄泥都是具有独特风味的菜。

茄子还可加工成茄酱、干菜，成为冬季食用的美味。

食用茄子时最好不要油炸，因为油炸会使茄子中的维生素P损失。

茄子中含有一种物质会阻止神经传导物质乙酰胆碱的分解，因此，食用茄子可造成消化液的分泌增加，以及消化道运动的增强（这两种作用都是由释放乙酰胆碱的神经产生的）。

故茄子有健胃功能。

茄子有紫、白二种品种，二者食疗功能也有所区别。

白茄含有葫芦巴碱、水苏碱、龙葵碱等多种生物硷，还含维生素B、C、胡萝卜素、蛋白质、脂肪。

白茄具有散血汗、止痛、收敛、止血、利尿、解毒作用外敷可治肿毒。

擦洗冻疮。

<<茄果类蔬菜的经济价值>>

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>