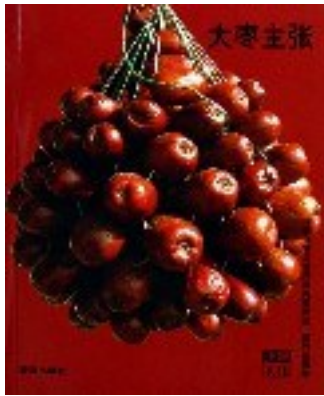


大枣主张



[大枣主张_下载链接1](#)

著者:许世卫

出版者:青岛出版社

出版时间:2006.6

装帧:简装24开

isbn:9787543636576

图书目录

营养学家的话

大枣营养成分表

大枣食谱蔬果类营养

大枣食谱肉类营养

大枣食谱谷类营养

大枣主张

大枣主张I

大枣丰张2

大枣丰张3

大枣丰张4

大枣丰张5

大枣主张6

大枣丰张7

大枣主张8

大枣主张9

论述篇

1 话说枣树

千年松万年柏，

不知枣树何时来

牡丹花好空入目，

枣花虽小能结实

铁杆庄稼

愈老弥坚

树上是银行，树下是粮仓

知道枣树的祖先是谁吗？

谁称得上“枣树王国”？

猜一猜

枣树家族有多少成员？

“大枣”“小枣”是怎么回事？

枣有哪些优良品种？

食谱篇

枣_类

红枣幕血茶

蔬果类

枣子炒双耳

核桃酪

密制红枣桂圆

红枣山药莲子汤

红枣南瓜羹

大枣生姜汤

大枣乌梅汤

荔枝红枣汤

肉类

枣栗焖鸡

红枣烧肉

大枣煨猪肘

红枣烧排骨

论述篇

枣中的另类

2 与众不同牛的生活习性

果树家族中的懒虫

满树繁星——枣树的花

准为枣花做媒？

七月十五红圈，

八月十五落杆

枣里有“人”吗？

标新立异——

与众不同的枣树枝条

深埋实砸，棒槌发芽

春不看夏不管，

到了秋后绕树转

3 营养物质的天然宝库

“天然维生素丸”

骄人的“第二信使”

丰富的“矿”藏

“糖”而皇之

一个也不少

4百药之引，巾药之王

补气养血美颜益智防衰老

五脏六腑的保护神

食谱篇

红枣瘦肉汤

大枣炖牛肉

归枣烧羊肉

混合类

花生大枣炖猪蹄

谷类

山药枣饺

枣泥包

大枣山药麦冬粥

百合红枣粥

花生红枣粥

糯米莲子枣粥

红枣糯米饭

松子枣泥糕

小枣粽子

枣泥汤圆

红枣紫米粥

小米大枣粥

枣窝窝

论述篇

防治“三高”的英雄

小小枣果战癌凶

强肌增免抗过敏

镇静安眠有奇效

枣树浑身都是宝，

根皮枝叶皆入药

上品枣花蜜

吃枣的禁忌

5 枣的选购、保存和食用

鲜枣的选购

干枣的选购

鲜枣的保存

干枣的贮藏

枣的吃法知多少

附录

第四次全国居民膳食

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

作者介绍:

目录:

[大枣主张_下载链接1_](#)

标签

饮食

食谱

汉声文化

青岛出版社

汉声

杂志

大枣主张

中国

评论

夏天不敢多吃

[大枣主张_下载链接1_](#)

书评

[大枣主张_下载链接1](#)