

果蔬营养与美食丛书

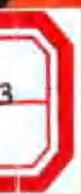


干

果

的 巧吃与妙用

张恩来 编著



科学技术出版社

果蔬营养与美食丛书

干果的巧吃与妙用

张恩来 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

干果的巧吃与妙用/张恩来编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2000

(果蔬营养与美食丛书)

ISBN 7-5384-2346-X

I. 干... II. 张... III. 干果-食谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 84429 号

责任编辑: 龙科 刘莉 封面设计: 杨玉中

果蔬营养与美食丛书

干果的巧吃与妙用

张恩来 编著

★

吉林科学技术出版社出版、发行

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

★

880×1230 毫米 32 开本 4.875 印张 彩图 16 版 132 000 字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第一次印刷

定价: 12.00 元

ISBN 7-5384-2346-X/Z·111

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635176 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

序

蔬菜和水果不仅色泽艳丽、风味适宜，而且营养丰富，是营养物质的“绿色宝库”。它是饮食结构中的重要组成部分，每个家庭和个人，几乎每天都离不开它，我们赖以维持生命的多种维生素及各种矿物质，主要来自蔬果、水果等食物。它对调节人体的酸碱平衡及新陈代谢等有着重要的作用。

目前，我们的日常膳食已从粗茶淡饭的温饱型，特化为讲究营养的保健型。由于长期以来饮食结构的不合理，患有心血管、高血压、高血脂、肥胖症和其他疾病的患者越来越多，而且趋于年轻化，这些疾病严重威胁着人们的健康，为此饮食的作用不仅仅在于维持生命，还要有预防和辅助治疗疾病的作用，而日常生活中常见的果品蔬菜有很高的食用和药用价值，更加受到人们的喜欢。

果蔬营养与美食丛书共 10 本，它将各种蔬菜、水果、干果系统地分类并整理出来，每本书不仅介绍了原料的名称、别名、起源、历史、营养成分、烹调应用及选购技巧、食用禁忌等小常识，还列举了 200 余款的菜肴，并收集整理出大量的食疗方法以供读者参考借鉴。

果蔬营养与美食丛书之一《绿叶菜的巧吃与妙用》主要介绍以嫩叶、叶柄和嫩茎为食用器官的蔬菜。如大白果、油菜、菠菜、芹菜、空心果、苋菜、荠菜、蕨菜、果蔓、香菜、茼蒿等。

果蔬营养与美食丛书之二《根菜的巧吃与妙用》主要介绍以膨大的肉质直根为食用器官的蔬菜。如白萝卜、胡萝卜、青萝卜、竹笋、冬笋、莴笋、芦笋、百合等。

果蔬营养与美食丛书之三《果菜类的巧吃与妙用》主要介绍以葫芦科植物的果实为食用器官的蔬菜。如黄瓜、南瓜、冬瓜、西葫芦、甜瓜、菜瓜、丝瓜、苦瓜、佛手瓜等。

果蔬营养与美食丛书之四《豆类菜的巧吃与妙用》主要介绍以荚果或种子为食用器官的蔬菜。如四季豆、长豇豆、扁豆、豌豆、豌豆苗、蚕豆、青豆、绿豆芽、黄豆芽等。

果蔬营养与美食丛书之五《水生菜的巧吃与妙用》主要介绍要求在浅水中生长的蔬菜。如莲藕、茭白、慈姑、荸荠、菱、莼草、海带、紫菜、水芹、蒲菜等。

果蔬营养与美食丛书之六《茄果甘蓝类的巧吃与妙用》主要介绍以茄科植物的果实和膨大的肉质茎、花球或花茎为食用器官的蔬菜。如番茄、茄子、辣椒、甜椒、玉米笋、结球甘蓝、花椰菜、青花菜、芥蓝等。

果蔬营养与美食丛书之七《薯芋葱蒜类的巧吃与妙用》主要介绍以肉质地下茎（或根）和鳞茎、叶为食用器官的蔬菜。如马铃薯、山药、姜、甘薯、地瓜、韭菜、韭黄、大葱、洋葱、大蒜、蒜薹等。

果蔬营养与美食丛书之八《食用菌的巧吃与妙用》主要介绍以野生或人工栽培的菌物为食用器官的蔬菜。如香菇、草菇、蘑菇、平菇、金针菇、木耳、银耳、猴头、发菜、竹荪、口蘑等。

果蔬营养与美食丛书之九《干果的巧吃与妙用》主要介绍品种有核桃、杏仁、栗子、莲子、白果、枣、花生、腰果、芝麻、葡萄干、松子仁、柿饼、桂圆等。

果蔬营养与美食丛书之十《鲜果的巧吃与妙用》主要介绍品种有苹果、山楂、梨、香蕉、鲜桃、橘子、荔枝、菠萝、葡萄、椰子等。

本丛书在编写过程中从广大家庭主妇和烹饪爱好者的实际需要出发，将烹饪理论和实践操作紧密结合起来，力求科学性和实用性有机结合。菜肴的编写深浅适度、实用性强，在介绍菜肴的同时，附带有操作关键，使读者能够迅速学会

菜品的制作，并可融会贯通、举一反三，以掌握烹调的规律。

在果蔬营养与美食丛书出版发行之际，感谢所有对此丛书有过指导和协助的朋友，尤其是我的父亲——特级厨师张明亮，是他引导我走上了烹饪之路，并使我从工作中得到了很多乐趣。在此本人希望读者能够分享我的经验和快乐，并谨以此书献给我不到2岁的女儿——张天天，祝她永远健康快乐。

本丛书自筹备到完成共历时3载，本人在编写过程中尽己所能，并参考了大量书籍和资料，尽管如此还会有疏漏和不足之处，欢迎读者给予指正，您可以上网 [http: www. chefchang. com](http://www.chefchang.com) 或 e-mail: [chefchang@china. com](mailto:chefchang@china.com) 给我，以便再版时加以改进。

张恩来

2000年12月



香干拌桃仁(正文 4 页)



桃仁拌芹菜(正文 5 页)



核桃莲子红枣汤(正文 23 页)



板菜烧牛肉(正文 30 页)



金黄栗松(正文 37 页)



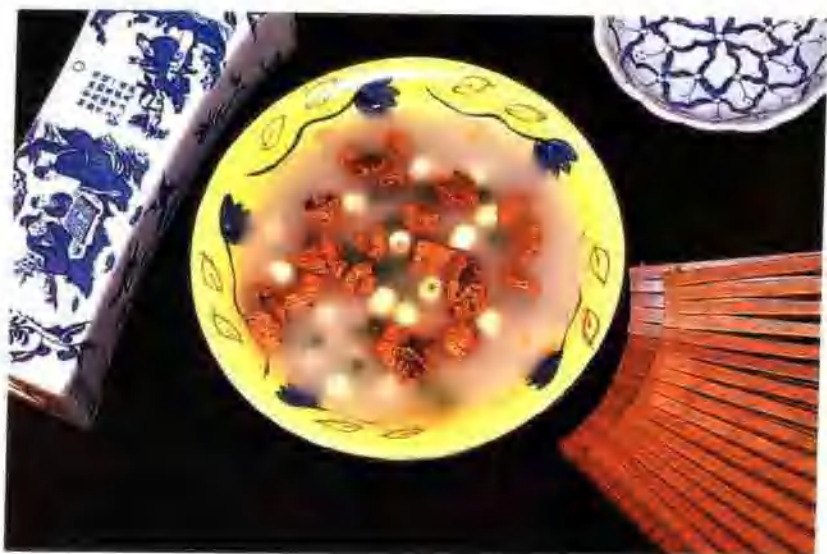
红枣桂圆栗子羹(正文 42 页)



干蒸湘莲(正文 47 页)



香菇莲蓬(正文 49 页)



口蘑烩鲜莲(正文 49 页)



椒盐银杏(正文 64 页)



香菇银杏(正文 66 页)



银杏西米羹(正文 68 页)



烩红枣蹄筋(正文 74 页)



香菇蒸鸡(正文 75 页)



爆虾仁花生米(正文 89 页)



琥珀果仁(正文 93 页)



花生山药粥(正文 95 页)



五彩杏仁(正文 100 页)



菠萝杏仁豆腐(正文 103 页)



杏桂银耳汤(正文 106 页)



桂圆鸽蛋(正文 111 页)



冰糖桂圆(正文 112 页)