

<<野菜的加工、食用与药用>>

图书基本信息

书名：<<野菜的加工、食用与药用>>

13位ISBN编号：9787122082169

10位ISBN编号：7122082164

出版时间：2010-7

出版时间：化学工业出版社

作者：于新, 李小华 编著

页数：232

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>

## <<野菜的加工、食用与药用>>

### 前言

近30年来,我国人民的饮食结构发生了很大变化,人们对饮食的需求从量的满足转向质的重视,城乡居民越来越青睐绿色食品,纯天然、无污染、低热量、安全放心的野菜食品成为当今人们追逐的重要目标。

野菜由于生长在无公害的自然环境中,被誉为天然“绿色食品”、“森林食品”。

其营养价值高于种植蔬菜,大部分野菜还具有极高的药用价值和良好的保健作用。

因而,野菜作为重要的食用野生植物资源,集天然、营养、保健于一体,且渐成为消费者的新宠。

我国幅员辽阔,野生资源丰富,常被采食的野菜多达150余种,然而,目前开发利用量只有其蕴藏量的5%左右,大量野菜资源仍处于待开发利用状态,极具开发利用潜力。

科学地开发利用野菜资源,不仅可以增加蔬菜食品的特色、品种、调节季节性淡缺,而且对于扩展膳食营养来源,调整国民食物结构,适应市场需求均有一定的积极作用。

野菜不但含有人体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分,还含有多糖、黄酮、皂苷、挥发油等多种防病治病的化学成分。

因其具有与一般种植蔬菜不同的“野味”和特色清香味,深受大众喜爱。

某些野菜作为大众菜肴广泛食用,另一些野菜已作为高档山珍,只有在国宴或高档宾馆才可享用,价格不菲,许多野菜为我国卫生部颁布的药食同源物品,它不仅是蔬菜,也是传统的中药材。

现代药理学证明,野菜含有多种化学成分,具有一定的生理活性和药理作用,能够预防和治疗多种疾病。

如马齿苋具有治疗肠炎和糖尿病、心血管等疾病的功效。

早在我国古代,民间就利用很多野菜治疗常见病,几乎所有的野菜都可以入药。

历史上早有记载山野菜的医疗与保健功能,我国700多种野生蔬菜中,中草药品种占400种左右。

《本草纲目》收录的菜部药物约105种。

可见,野菜自古以来就是我国人民防病治病不可缺少的药材。

每种野菜均有独特的生态习性和地理分布范围,其食用方法、药用方法也不尽相同。

关于野菜资源加工利用,虽已有学者编写相关书籍,但是缺少完整地介绍野菜原植物学分类、营养、药用成分、食用方法与禁忌、药理作用及药用方法的书籍。

## <<野菜的加工、食用与药用>>

### 内容概要

本书共分六章。

前五章分别对野菜的采后生理代谢及其对保鲜贮藏的影响、野菜采后的商品化处理及运输、野菜的保鲜技术、野菜的食用及加工技术等做了较为实用、系统和科学的阐述。

在第六章，较详细地介绍了50种野菜包括26种苗菜、11种根茎类野菜、5种叶菜、6种木本野菜、2种花菜的食用与药用方法。

书中以图和文字的形式详述各种野菜的原植物（包括拉丁名、别名、生境分布、形态特征、采集加工）、营养与化学成分、食用方法、药理作用、功效主治、附方及用法用量。

内容全面系统，资料翔实，图文并茂，具有较高的科学研究和实用价值。

可以作为城乡家庭主妇、饭店和酒楼厨师及饮食行业技能培训用书，也是食品科学与工程、保健食品、食品安全及检测、药膳和营养等专业研究人员的实用参考资料。

## &lt;&lt;野菜的加工、食用与药用&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概述	一、野菜的概述	二、野菜的加工、贮运及食用和药用的意义	三、野菜的研究现状	四、野菜加工、贮运及食用和药用的前景
第二章 野菜的采后生理	一、呼吸作用	二、蒸腾生理	三、休眠与生长	四、野菜采后品质变化
第三章 野菜采后保鲜、商品化处理及运输	第一节 野菜的采收	一、成熟度与采收	二、采收方法	三、常见野菜的采收与采收方法
第二节 野菜的采后保鲜	一、保脆(钙离子法)	二、保绿	三、其他保鲜方法	第三节 野菜流通与贮藏前的商品化处理
一、野菜的分级	二、采后基本处理方法	三、野菜的预冷	四、野菜的包装	第四节 运输
第四章 野菜贮藏保鲜技术	第一节 野菜贮藏的基本理论	一、野菜主要化学成分与贮藏加工的关系	二、野菜贮藏保鲜的基本原理	第二节 野菜贮藏保鲜技术
一、低温贮藏	二、气调贮藏	三、减压贮藏	四、几种野菜的贮藏方法	第五章 野菜的食用及加工技术
第一节 概述	第二节 野菜的食用	一、野菜的食用方法	二、食用野菜的注意事项	三、野菜与有害植物的鉴别
四、不能食用的植物	第三节 野菜加工的前处理	第四节 野菜汁及野菜汁饮料的加工技术	一、野菜汁种类及成分	二、野菜汁加工工艺
三、野菜汁加工实例	第五节 野菜干制技术	一、野菜干制的原理	二、野菜干制的方法	三、干制的一般工艺
四、野菜干制实例	第六节 野菜腌制工艺	一、野菜的腌制原理	二、盐渍工艺	三、野菜腌制的实例
第七节 野菜罐藏工艺	一、工艺流程	二、操作要点	三、野菜罐头加工实例	第六章 野菜的食用与药用方法各论
第一节 苗菜	薄荷	水芹	蕺菜	马兰
蒲公英	灰菜	紫苜蓿	地瓜儿苗	东风菜
荠菜	茵陈	猪毛菜	蔊菜	马齿苋
萎蒿	远志	地肤	牡蒿	连翘
水蓼	歪头菜	水蔊菜	苣荬菜	活血丹
碎米荠	山芹菜	第二节 根茎类野菜	百合	何首乌
玉竹	打碗花	黄芪	黄精	山药
小根蒜	桔梗	水慈菇	野胡萝卜	第三节 叶菜
紫苏	蕨菜	绞股蓝	番薯叶	决明
第四节 木本野菜 [果(种子)、树芽]	枸杞	刺五加	香椿	榆钱
松子	刺嫩芽	第五节 花菜	槐花	小黄花菜
参考文献				

## <<野菜的加工、食用与药用>>

### 章节摘录

插图：2.呼吸热呼吸作用使野菜不断地释放出能量，这些能量大部分以热的形式散发到体外，称为呼吸热。

因此，在某种程度上讲，野菜也是一个发热体，呼吸强度越大，发热量越大。

呼吸热可以使野菜自身及贮藏环境的温度升高，促进野菜的呼吸；使呼吸热增大，形成恶性循环。

同时，呼吸还释放大量的水蒸气，从而出现高温高湿的情况，导致病原菌的滋生繁殖，加速野菜的腐烂变质。

所以在贮藏中应及时排除野菜所释放的呼吸热。

但在寒冷季节，当环境温度低于野菜所要求的温度时，可用呼吸热进行保温，以防止冷害和冻害的发生。

3.呼吸与野菜品质和贮藏寿命的关系野菜采后的呼吸作用对产品的品质有重要影响。

理论和实践表明：控制呼吸强度即有效地抑制物质代谢损失，可保持野菜的新鲜度、鲜重、丰富的营养和鲜美的口味。

过于旺盛的呼吸作用对于野菜保鲜有以下几点不利之处：由于营养物质的消耗而引起野菜组织老化和营养成分减少；糖、酸及其他风味物质减少，引起特有的风味丧失或出现异味；呼吸失水引起鲜重减轻并发生萎蔫，易发生幼嫩的组织纤维化，口感粗糙；呼吸热的释放使包装袋内温度及贮藏库内温度上升，促使野菜品质劣变、霉菌加速生长，引起腐烂。

因此，要延长贮藏保鲜期，就要适当地抑制呼吸作用的进行，但不能完全停止其呼吸作用。

否则，野菜不能保持活的有机体，也就不新鲜了，将会失去对腐烂病菌的抵抗力而迅速腐烂。

故野菜贮藏保鲜的基本原则是不停止其生命活动，而要通过适当的调节使其呼吸作用既不旺盛，也不完全停止。

呼吸作用与贮藏寿命有关，它的强弱在一定程度上反映了野菜生理变化的强弱。

一般来说，呼吸作用强的野菜种类其成熟、衰老、发芽等内在变化及外观品质等变化均较剧烈。

我们说过呼吸作用消耗野菜的贮存物质，因此呼吸作用强的种类其物质消耗也大。

所以，呼吸作用的强弱在某种程度上反映了野菜品质变化的速度。

呼吸作用的强弱以呼吸强度表示，即单位时间内单位重量的新鲜野菜放出 $C_0_2$ 的量或吸收 $O_2$ 的量。

不同种类的野菜呼吸强度差异很大，以食用部位来看，叶菜类的呼吸强度最大，其贮藏性也较差；块茎、块根、鳞茎相对较小。

同一种野菜的不同品种或不同采收期、不同采收部位其呼吸强度也有差异。

<<野菜的加工、食用与药用>>

编辑推荐

《野菜的加工、食用与药用》是由化学工业出版社出版的。

<<野菜的加工、食用与药用>>

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>