

<<吃干果的学问>>

图书基本信息

书名：<<吃干果的学问>>

13位ISBN编号：9787530656792

10位ISBN编号：7530656791

出版时间：2010-8

出版时间：百花文艺出版社

作者：赵生

页数：164

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>

## <<吃干果的学问>>

### 内容概要

为了让大家对食物加深了解，达到食而补身、食而防病、食而治病之目的，作者选取70种干果，编写成《吃干果的学问》。

干果在植物学中，是指仅含单一种子并具有硬壳的干燥果实。

吃的时候必须将硬壳敲碎，打开取肉，例如栗子、杏仁、巴西果等。

但市面上一般都没有严格区分，而将水果干、豆类的干货品也称为干果，例如葡萄干、龙眼干、荔枝干、花生等等。

本书详述每种干果的植物科属、产地、营养成分，及药理、古代医学家的记载、食材的配搭、烹饪方法等等。

希望这些知识能够带给您健康的饮食。

<<吃干果的学问>>

作者简介

赵生，男。

1946年出生于中国广东。

1973年踏足香港。

1974年开创赵生医务所。

1999年创办赵生健康网站，[www.chiusang.com.hk](http://www.chiusang.com.hk)

2003年创办赵生汉药苑，

2008年创办赵生汉药苑观塘分苑。

2003年获香港中医药管理委员会注册全科

## <<吃干果的学问>>

### 书籍目录

一、干果、果仁、水果干的常识 1)什么叫干果？

怎样保存和食用？

2)什么叫水果干怎样食用和储存？

3)什么叫谷、豆类植物？

怎样烹调和储存？

二、干果、果仁、水果干的营养知识及食疗方法 1)枣干 2)梅干 3)葡萄干 4)龙眼干 5)荔枝干 6)糖姜  
脯 7)桃脯 8)杏脯 9)奇异果干 10)芒果干 11)糖椰子 12)糖柑橘 13)柿饼 14)菠萝干 15)柠檬干 16)木瓜  
干 17)糖橄榄 18)柚子皮 19)苹果干 20)雪梨干 21)黄皮早 22)香椽干 23)番石榴干 24)糖山楂 25)香蕉干  
26)紫菜干 27)糖马蹄 28)阳桃干 29)糖莲藕 30)番薯干 31)糖莲子 32)糖冬瓜 33)腰果 34)核桃 35)花生  
36)巴西果 37)栗子 38)南瓜子 39)西瓜子 40)杏仁 41)白果 42)菱角 43)红豆 44)黑豆 45)赤小豆 46)扁  
豆 47)绿豆 48)眉豆 49)芡实 50)薏米 51)无花果 52)开心果 53)夏威夷果 54)圣女果干 55)草莓干 56)蚕  
豆 57)哈密瓜干 58)蓝莓干 59)糖李干 60)九制陈皮 61)爆米花 62)芝麻糖 63)薯条 64)芋头饼 65)豌豆  
66)榴莲干 67)松子 68)葵花子 69)米通饼 70)枸杞子

## &lt;&lt;吃干果的学问&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：水果干是由欧洲人最早发明，由移民带到世界各地。

苹果、油桃、葡萄、杏子等水果以及美洲原有的梅子、樱桃和柿子也跟随着移民们的脚步迁移，在全球各处落地生根，如今世界遍地都是水果和水果干的出产地。

现今水果干的制造方法与早先不同。

大约两公斤半的新鲜水果只能制造出半公斤水果干。

鲜果采收时以人力进行，茎梗及核仁则一一除去，然后再加以烟熏消毒，区分等级，接着摊在阳光下晒干。

日晒脱水法可以让水果的外表变成半透明的金黄色，这种效果是用机器脱水所无法达到的，但是日晒脱水法有很多缺点，最主要的就是它的价格，也因此机器脱水法所制成的水果干比较受欢迎。

大部分的水果会在成熟时采收，但也有些水果是需要青绿时摘下，然后摆在盘子上放熟。

采收下来的水果接着用硫磺或碱溶液化学处理，至于具体使用哪一种方法视水果的种类而定。

两种方法都可以让水果加速脱水，但是碱溶液比较适合整颗水果，如葡萄。

水果干的食用法多种多样。

水果干比新鲜水果甜，味道也较为醇厚，因此是烘焙食物或甜品的珍贵材料，偶尔也用在馅料里。

它们可以单独食用，可以做成糖渍水果、混合谷物一起吃，也可以淋一层鲜奶油、酸奶配合享用。

几乎所有的超级市场或健康食品店里，都可以买到包装好的综合水果干，也可以分开来购买。

市售的无核葡萄干通常都经过洗涤，可以直接使用。

其他的水果干可能需要清洗及浸泡，最好视果干的大小而定泡浸时间。

有时浸液可以用来煮水果干。

<<吃干果的学问>>

编辑推荐

《吃干果的学问》由百花文艺出版社出版。

<<吃干果的学问>>

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>