

- [28] Komata. The taste and constituents of foods [J]. Nippon Shokuhin Kogyo Gakkaishi, 1969, 3: 26.
- [29] Yamaguchi S, Yoshikawa T, Ikeda S, et al. Measurement of the relative taste intensity of some α -amino acid and 5'-nucleotides [J]. Journal of Food Science, 1991, 36: 846-849.
- [30] 宋爱荣, 岳运勇, 徐坤. 四个香菇品种的氨基酸分析与比较 [J]. 菌物研究, 2005, 3(4): 11-14.
- [31] 史琦云, 邵威平. 八种食用菌营养成分的测定与分析 [J]. 甘肃农业大学学报, 2003, 38(3): 336-339.
- [32] 杨秉耀, 陈新芳, 吕雪娟. 食用菌的扫描电镜观察及氨基酸分析 [J]. 电子显微学报, 2004, 23(4): 355-355.
- [33] 张树庭, 黄步汉. 食用菌的营养价值 第二讲 [J]. 食用菌氨基酸, 1986, 2: 45-46.
- [34] Kato. Role of free amino acids and peptides in food taste [M]. 1989: 158-174.
- [35] Shallenberger R S. Taste of amino acids [J]. In Taste chemistry. London: Blackie Academic and Professional, 1993: 226-233.
- [36] Li - Qiong Guo a, Jun - Yang Lin b, Jun - Fang Lin . Non-volatile components of several novel species of edible fungi [J]. China Food Chemistry, 2007, 100: 643-649.
- [37] Shu - Yao Tsai, Chien - Ching Weng, Shil - Jeng Huang, et al. Nonvolatile taste components of *Grifola frondosa*, *Morchella esculenta* and *Termitomyces albuminosus* mycelia [J]. Food Science and Technology, 2006, 39: 1066-1071.
- [38] Tseng Y H, Lee Y L, Li R C. Non-volatile flavour components of *Ganoderma tsugae* [J]. Food Chemistry, 2005, 90: 409-415.
- [39] Chang H L, Chao G R, Chen C C, et al. Nonvolatile taste components of *Agaricus blazei*, *Antrodiacamphorata* and *Cordyceps militaris* mycelia [J]. Food Chemistry, 2001, 74: 203-207.
- [40] Joan - Hwa Yang, Hsiu - Ching Lin, Jeng - Leun Mau. Non-volatile taste components of several commercial mushrooms [J]. Food Chemistry, 2001, 72: 465-471.
- [41] 张介驰. 食用菌类调味品的开发 [J]. 中国调味品, 2007, 9: 34-36.
- [42] 王俊云, 常新奎, 陈劲. 从脱毒棉籽粕和食用菌中提取食用核酸的工艺探讨 [J]. 生物技术, 2004, 14(4): 67-69.
- [43] 何圻, 杨荣华. 鲜味物质及其在水产调味品中的应用 [J]. 中国调味品, 2005, 4: 3-8.
- [44] Taylor M W, Hershey R A, Levine R A, et al. Improved method of resolving nucleotides by reverse phase high performance liquid chromatography [J]. Journal of Chromatography A, 1981, 219: 133-2139.
- [45] 陈发兴, 刘星辉, 陈立松. 果实有机酸代谢研究进展 [J]. 果树学报, 2005, 22(5): 526-531.
- [46] Tokio Fujita, Sadao Komemushi, Kei Yamagata. Contents of amino acids, organic acids and 5 - nucleotides in *Tricholoma giganteum* [J]. Journal of the Science of Food and Agriculture, 1991, 55(1): 159-162.
- [47] 山下市二. 香菇保鲜技术 [J]. 国外农学: 国外食用菌, 1991, 2: 20-21.
- [48] Litchfield. Morel mushroom mycelium as a food - flavoring material [J]. Biotechnology and bioengineering, 1967, 6: 289-304.
- [49] 吴梧桐. 生物化学 [M]. 第5版. 北京: 人民卫生出版社, 2005.
- [50] 王锡昌, 陈俊卿. 顶空固相微萃取与气质联用法分析猪肉中风味成分 [J]. 上海水产大学学报, 2005, 14(2): 176-180.
- [51] 贺荣平. 食用菌系列休闲食品的开发与研究 [J]. 加工技术, 2005, 3: 37-40.
- [52] 赵义涛, 唐玉琴, 刘萍. 食用菌深加工与功能性食品开发 [J]. 中国农学学报, 2003, 19(2): 109-110.
- [53] 陈沈珍. 食用酒酿造调味品的开发和发展方向 [J]. 中国酿造, 1993, 3: 4-8.
- [54] 富永哲彦, 王纪华. 蘑菇精的制法 [J]. 中国林副特产, 1989, 3: 45-46.
- [55] 赵谋明, 郑克平. 草菇抽提物最佳提取工艺条件的研究 [J]. 食品工业科技, 1997, 18(2): 35-39.
- [56] 宋超. 金针菇精生产技术 [J]. 食品工业, 1994, 2: 35-37.

养生: 熬夜伤身多吃五种水果

“日出而作, 日落而息。”这是长期以来人类适应环境的结果。熬夜会损害身体健康。

因为人体肾上腺皮质激素和生长激素都是在夜间睡眠时才分泌的。前者在黎明前分泌, 具有促进人体糖类代谢、保障肌肉发育的功能; 后者在入睡后方才产生, 既促进青少年的生长发育, 也能延缓中老年人衰老。

故一天中睡眠最佳时间是晚上 10 时到凌晨 6 时。而吃对水果可以帮你调理身体。

一、苹果: 俗话说“每天吃苹果, 医生远离我”, 苹果含有极丰富的果胶, 可以促进排泄, 防止动脉硬化。熬夜的人很容易出现内分泌失调而便秘或者肥胖、皮肤变差等, 苹果中大量的维生素和苹果酸能使积存于体内的脂肪分解, 可有效防止体态肥胖, 增加血色素, 使皮肤变得细腻。

二、杨桃: 含有对人体健康有益的多种成分, 如糖分、维生素 A、维生素 C 以及各种纤维质、酸素。杨桃中丰富的果酸能够抑制黑色素沉淀, 并且有保湿的作用, 对改善干性或油性皮肤都有显着的功效。

三、橙子: 橙子富含维生素 C, 维生素 C 可以避免皮肤受到日光的侵害以及电脑的辐射等等, 抑制色素颗粒的形成, 使皮肤白皙润泽。并且橙子中特有的纤维素和果胶物质, 有利于清肠通便, 排除体内有害物质, 确保身体健康, 增强免疫力。

四、柠檬: 柠檬酸能去斑、防止色素沉着, 内服外涂都很有效果。国外的美容专家称其为美容水果, 常吃柠檬可帮助消化吸收, 令皮肤光洁细腻。

五、葡萄: 葡萄中含有丰富葡萄糖及多种维生素, 对保护肝脏效果非常明显。葡萄营养价值极高, 含有丰富的抗氧化成分, 能延缓衰老, 非常适合熬夜的人吃。

来源: 新浪健康论坛