

<<五谷杂粮养生美食制作大全>>

图书基本信息

书名：<<五谷杂粮养生美食制作大全>>

13位ISBN编号：9787122107756

10位ISBN编号：7122107752

出版时间：2011-6

出版单位：化学工业

作者：朱太治//双福

页数：136

字数：300000

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>

## <<五谷杂粮养生美食制作大全>>

### 内容概要

由朱太治和双福编著的《五谷杂粮养生美食制作大全》以养生为内容核心，由营养专家审定，按照五谷杂粮的类别，分为五谷类养生、薯豆类养生、杂粮类养生。

对55种食材，近300道五谷杂粮美食做法进行分类讲解。

花样创新，包括五谷杂粮主食、五谷杂粮粥、五谷杂粮菜、五谷杂粮汁、五谷杂粮汤等美食制作。多种美味，多种口感，让你爱上五谷杂粮。

此外，《五谷杂粮养生美食制作大全》中还详细讲解了食材知识、对应美食的养生功效以及36道五谷杂粮养生茶，让你根据自己的需要，轻松选择与制作；10种五谷杂粮“挑选与贮藏窍门”以及五谷杂粮的其他知识，教你更好地食用五谷杂粮。

食材常见，简单方便，家庭易操作。

附赠超值VCD。

实景操作演示，教你制作杂粮养生美食，一目了然。

# <<五谷杂粮养生美食制作大全>>

## 书籍目录

### PART1 科学食用五谷杂粮

- 五谷杂粮的分类以及四性与五味
- 五谷杂粮的选购与贮存
- 学会烹调让五谷杂粮更美味
- 六种人不宜多食五谷杂粮

### PART2 五谷类养生指南及美食翻作

- 粳米
  - 大虾捞饭
  - 生姜大枣粥
  - 百合杏仁粳米粥
  - 粳米菊花粥
- 黄米
  - 黏黄糕
  - 浓香黄米馒头
  - 养生五米饭
  - 胡萝卜牛肉黄米粥
- 黑粳米
  - 黑粳米粥
  - 黑粳米红豆粥
  - 黑粳米鸡肉汤
  - 黑粳米莲子冰糖粥
- 糯米
  - 香菇糯米饭
  - 花生糯米糕
  - 核桃姜汁红枣粥
  - 糯米酒鸡蛋
- 高粱
  - 羊肉高粱米粥
  - 高粱面窝窝头
  - 高粱猪肚粥
  - 高粱红豆粥
- 小米
  - 小米烙饼
  - 小米面蜂糕
  - 小米红糖粥
  - 小米枸杞安神粥
- 玉米
  - 玉米面饼子
  - 玉米面煎饼果子
  - 猪肉玉米粥
  - 玉米水果色拉
- 薏米
  - 薏米香菇青豆饭
  - 银杏薏仁糖水
  - 薏米红豆糊

<<五谷杂粮养生美食制作大全>>

香蕉菠萝薏米粥

紫米

紫米薏米粥

紫米粥

紫米龙眼大枣粥

紫米猪肝粥

大麦

粳米大麦花生粥

大麦南瓜粥

大麦羊肉汤

大麦糯米粥

荞麦

蔬菜拌荞麦面

荞麦粥

毛豆荞麦粥

荞麦清粥

小麦

麦香馒头

三合面发糕

淮小麦甘草汤

灵芝小麦粥

燕麦

营养燕麦粥

燕麦片猪肉粥

牛奶麦片粥

燕麦粳米粥

莜麦

莜麦猪肉汤

凉拌莜麦面

莜麦山药粥

莜麦粥

芡实

芡实炖绿豆

芡实猪肚汤

神仙粥

龙眼芡实汤

青稞

青稞杏仁粥

青稞多宝粥

青稞粥

青稞茴香泥

PART3 薯豆类养生指南及美食制作

扁豆

扁豆五花肉焖面

芝麻酱拌扁豆

扁豆粳米粥

薏米扁豆粥

<<五谷杂粮养生美食制作大全>>

蚕豆  
香辣蚕豆  
油炸开花豆  
蚕豆汤  
蚕豆炖牛肉  
红豆  
红豆南瓜粥  
红豆花生糖水  
红豆粥  
红豆米枣粥  
黄豆  
豆面窝头  
双豆炖猪蹄  
银杏豆浆  
黄豆香菜汤  
黑豆  
五谷杂粮馒头  
芝麻黑豆浆  
黑豆蛋粥  
五豆窝头  
花豆  
芋头花豆玉米粥  
花豆鸡肉汤面  
花豆煲龙骨  
美味花豆排骨汤  
豇豆  
大麦豇豆粥  
豇豆猪肉包  
酸辣豇豆  
豇豆汤  
绿豆  
绿豆煎饼果子  
端阳豆糕  
绿豆薏米汤  
橘香绿豆粥  
豌豆  
肉丁豌豆饭  
葱香豌豆  
豌豆绿豆粥  
豌豆瘦肉粥  
芸豆  
芸豆打卤面  
芸豆猪肉包  
脊骨炖芸豆  
芸豆车前子汤  
豆腐  
鸡蛋蒸豆腐

<<五谷杂粮养生美食制作大全>>

豆腐素蒸包  
姜葱猪蹄豆腐汤  
豆腐红糖盅  
甘薯  
玫瑰香薯条  
甘薯米粥  
甘薯蒸山药  
甘薯粳米粥  
土豆  
裙带菜土豆饼  
西式全彩薯片  
营养土豆泥  
鲜榨土豆汁  
山药  
山药梅肉握寿司  
山药葡萄粥  
莲子山药粥  
山药芝麻粥  
芋头  
荔浦芋头扣肉  
芋泥拌糟味芝麻  
椰汁香芋南瓜  
芋头咸粥  
魔芋  
魔芋煮握寿司  
咖喱魔芋豌豆  
香果魔芋粥  
酸辣魔芋豆腐  
南瓜  
油煎南瓜饼  
焖南瓜饭  
虾仁南瓜烩饭  
南瓜牛奶粥  
藕  
莲藕粥  
红枣糯米藕  
莲藕黄豆煲排骨  
莲藕汁

PART4 杂粮类养生指南及美食制作

白果  
白果包  
白果冬瓜粥  
白果燕麦片粥  
白果腐竹粥  
百合  
山药西瓜炒百合  
西芹炒百合

<<五谷杂粮养生美食制作大全>>

百合大枣汤  
雪梨银耳百合粥  
杏仁  
杏仁炒饭  
萝卜杏仁煮牛肺  
杏梨糖水  
杏仁川贝百合粥  
荸荠  
荸荠炒虾仁  
荸荠鸡肉饺  
芹香荸荠粥  
红萝卜荸荠糖水  
菱角  
红糖菱角粥  
菱角鲜花菇  
菱角薏仁粥  
菱肉煲猪肚  
茯苓  
茯苓饼  
茯苓鸡肉馄饨  
茯苓川贝母炖梨  
茯苓麦冬粥  
枸杞子  
枸杞粳米粥  
枸杞鱼片  
枸杞红枣粥  
枸杞子黑枣鸽蛋汤  
葵花子  
葵花子煲鸡腿  
奶油葵花子粥  
葵花子粥  
山楂葵花子汤  
莲子  
山楂大枣莲子粥  
冰糖莲子粥  
莲子蒸白参  
莲子猪心汤  
南瓜子  
南瓜子小米粥  
南瓜子冰糖粥  
绿豆南瓜子汤  
南瓜子仁茶  
松子  
松子粥  
松仁烩香菇  
炒松子黑芝麻  
蒸松子核桃仁

<<五谷杂粮养生美食制作大全>>

香榧子  
香榧焖鸡脯肉  
香榧子粥  
香榧薄荷霜  
生榧子饮  
榛子  
粳米榛子粥  
榛子鸡蛋炒饭  
营养棒子羹  
榛仁枸杞粥  
大枣  
大枣银耳粥  
荔枝大枣粥  
大枣粥  
大枣桃仁粥  
黑枣  
荸荠黑枣粥  
黑枣山楂粥  
黑枣莲子煲猪心  
黑枣芡实莲子羹  
龙眼  
红茶龙眼鸽蛋汤  
栗子龙眼粥  
龙眼粥  
百合莲子煲龙眼  
板栗  
板栗山药粥  
栗子面窝窝头  
核桃莲子炖栗仁  
板栗红枣汤  
花生  
花生蛋香薯泥  
糯米花生麦粥  
花生红枣粥  
花生炖猪蹄  
核桃  
坚果饭团  
糖霜核桃仁  
核桃蔬果沙拉  
核桃健脑粥  
腰果  
腰果肉饭  
糯米腰果粥  
腰花核桃仁汤  
莲子薏米腰果羹  
黑芝麻  
芝麻红糖粥



<<五谷杂粮养生美食制作大全>>

养生黑芝麻粥

芝麻冰糖饮

芝麻核桃仁饮

PART5 36道五谷杂粮养生茶

黑豆苏木茶

黑豆薏仁茶

绿豆红枣茶

绿豆车前草茶

黄豆桑叶茶

红豆花生茶

黑芝麻杏仁茶

黑芝麻绿茶

芝麻乌龙茶

黑芝麻核桃仁茶

黑芝麻菊花茶

松子杏仁茶

松子花生茶

薏仁冬瓜仁茶

薏仁红花茶

薏仁黄芪茶

薏仁高丽参茶

薏仁荷叶茶

杏仁茶

杏仁菊花茶

山楂丁香茶

山楂枸杞茶

山楂甘草茶

山楂鲜柚茶

山楂益母草茶

黑枣党参茶

红枣首乌茶

红枣甘麦茶

红枣黄芪茶

枸杞当归茶

枸杞茶

枸杞陈皮茶

枸杞菊花茶

枸杞覆盆子茶

白果茉莉花茶

桂圆西洋参茶

## <<五谷杂粮养生美食制作大全>>

### 编辑推荐

由朱太治和双福编著的《五谷杂粮养生美食制作大全》精选55种五谷杂粮，对每种食材从概述、养生功效、适用分量方面进行详细的文字介绍，全面实用；营养成分本表部分将每种食材所含的营养成分详细标明，科学准确，让你能根据自己的需要，选择适合自己养生的五谷杂粮。

本书将常见的五谷杂粮全收录，划分为五谷类、薯豆类和杂粮类，对它们进行详细讲解，既包括介绍又有相关的推荐菜谱，囊括常见五谷杂粮，更具生活指导意义。

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>