

<<全家人的五谷杂粮使用手册>>

图书基本信息

书名：<<全家人的五谷杂粮使用手册>>

13位ISBN编号：9787501986903

10位ISBN编号：7501986908

出版时间：2012-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：李健

页数：239

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>

<<全家人的五谷杂粮使用手册>>

内容概要

自古便有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的说法，说明五谷杂粮在中国饮食文化中有不可替代的地位。

那么五谷杂粮究竟有何魅力，让人们几千年来都被它深深吸引呢？

李健编写的《全家人的五谷杂粮使用手册》将带着你，一起去探索关于五谷杂粮的神秘世界。

《全家人的五谷杂粮使用手册》采用更贴近读者的最新颖的版式来编写。

书中详细地介绍了每一种五谷杂粮的功效以及相关的保健常识，将其细分为谷物篇、豆薯篇、干果篇，并在第四篇中将它们搭配成了相应的药膳。

让你在阅读的同时，不仅感受到来自知识的力量，也为你和家人的健康保驾护航。

<<全家人的五谷杂粮使用手册>>

作者简介

李健，饮食类图书作者，知名生活类图书创作人，常年关注饮食营养与公众健康，结合日常生活实际提出了很多有操作意义的饮食方法，出版过若干本饮食类图书，尤其是出版的彩色图文饮食类图书，因其图文并茂、细节丰富、紧贴生活实际，市场反响较好，深受读者好评。

<<全家人的五谷杂粮使用手册>>

书籍目录

谷物篇：五谷为主，平衡膳食

小麦

大麦

荞麦

燕麦

大米

小米

高粱

糯米

薏米

玉米

紫米

糙米

黑米

芡实

黍米

青稞

谷物篇速查

豆薯篇：豆薯为辅，相辅相成

黄豆

红腰豆

红豆

黑豆

豇豆

豌豆

扁豆

绿豆

蚕豆

刀豆

花豆

芸豆

青豆

纳豆

红薯

马铃薯

芋头

山药

南瓜

豆薯篇速查

干果篇：坚果干果，营养全面

核桃

芝麻

腰果

杏仁

开心果

<<全家人的五谷杂粮使用手册>>

榛子
松子
栗子
葵花子
南瓜子
西瓜子
黑枣
花生
龙眼
莲子
红枣
酸枣
椰枣
沙枣
榧子
百合
白果
夏威夷果
鲍鱼果
干果篇速查
药膳篇：营养美味，健康常驻
酸枣仁大米粥
薏米南瓜浓汤
龙眼山药红枣汤
糯米甜红枣
大米枸杞粥
四宝鲜甜汤
莲子紫米粥
美味八宝粥
莲子银耳甜汤
桑叶芝麻糊
沙参百合甜枣汤
雪蛤枸杞甜汤
龙眼红枣茶
西洋参红枣汤
何首乌芝麻茶
鱼腥草红枣茶
参片莲子汤
陈皮绿豆汤
黑豆龙眼汤
莲藕红枣汤
党参红枣糯米饭
紫米甜饭团
松子仁雪花粥
芝麻鲜饭团
核桃仁芝麻糊
芝麻红薯团

<<全家人的五谷杂粮使用手册>>

百合红豆甜汤
杏仁芝麻糊
瞿麦排毒汁
养生黑豆浆
南瓜百合甜点
四仙莲藕汤
莲子红枣糯米粥
莲子芡实薏米羹
红枣小米粥
人参葱花粥
红豆燕麦粥
荞麦龙眼红枣粥
参枣甜糯米饭
鲜百合米粥
黑芝麻山药糊
猪蹄煮花生
牛奶红枣粥
糯米核桃仁饭
何首乌红枣粥
四物炖豆腐皮
百合小黄瓜
冰冻红豆薏米
香菇炒豌豆
大黄绿豆汤
麦枣排骨萝卜汤
玉米笋炒竹笋
润肺乌龙面
山药黄鳝汤
关东煮
黑豆猪皮汤
松子仁烩鲜鱼
松子仁炒玉米
玉米红枣瘦肉粥
山药土茯苓煲瘦肉
黑豆苡蓉汤
香菇鸡丝粥
人参红枣粥
鱼头豆腐汤
芡实莲子薏米汤
何首乌核桃粥
栗子枸杞粥
栗子排骨汤
何首乌黑豆煲鸡爪
栗子香菇焖鸡翅
党参煮马铃薯
黑豆洋菜糕
玉米排骨汤

<<全家人的五谷杂粮使用手册>>

冬瓜薏米鸭
龙眼养生粽
牛奶炖花生
山药牛肉盅
香酥韭菜盒
脆香芝麻饼
麻辣爽口大麦面
美味麦麸吐司
香酥煎包
日式冷荞麦面
法式荞麦蛋糕
燕麦绿豆薏米粥
全麦面包
香酥燕麦南瓜饼
私房鲜蟹粥
香鲜美味寿司
黄金香酥米饼
红枣当归鸡腿
脆香小米酥饼
小米奶香蛋糕
高粱莲子粥
脆香高粱饼
奶香高粱面包
红豆薏米粥
薏米莲子排骨汤
芒果西米捞
粽香糯米排骨
果味糯米饼
甜香糯米条
夏威夷果巧克力
玉米饼
紫米饭
海苔糙米饭
香脆糙米饼干
糙米面包
黑米粥
蛋香黑米糕
黑米寿司
腰果芡实虾仁烩
莲子芡实薏米甜汤
油炸糕
驴打滚
西式黍米水果包
糍粑
虾仁炒青稞面
青稞饼
黄豆煨猪蹄

<<全家人的五谷杂粮使用手册>>

黄豆蒸南瓜
蜜枣黄豆牛奶
百合红豆甜汤
红豆优酪乳
巴戟天黑豆鸡汤
姜汁豇豆
美味豇豆包
豇豆豆沙饼
豌豆黄
雪梨豌豆炒百合
豌豆意大利面
荷兰豆炒豆腐干
芸豆焖面
红枣鸡肉汤
绿豆豆沙包
清爽绿豆饮
海蜇头炒蚕豆
清炒莲子
蚕豆大米饼
刀豆炒肉丝
香甜三豆粥
刀豆肉包
花豆炖猪蹄
花豆玉米粥
花豆苹果汁
芸豆烧茄子
芸豆肉包
豆沙芸豆月饼
青豆炒蘑菇
青豆萝卜干
柠檬青豆汁
莲藕红腰豆煲猪尾
红腰豆蔬菜沙拉
纳豆腐盅
纳豆比萨
纳豆沙拉
红薯粥
红腰豆蛋炒饭
马铃薯浓汤
炅拌马铃薯
红烧马铃薯
芋头糕
橙香山药片
清蒸芋头
海鲜山药饼
银耳拌南瓜
黄豆蒸南瓜

<<全家人的五谷杂粮使用手册>>

山药煮鲑鱼
香菜拌核桃仁
芝麻烧饼
白果玉竹猪肚煲
芝麻蜂蜜豆浆
芹菜炒腰果
彩椒腰果鸡丁
腰果饼干
杏仁豆腐
杏仁酥
菊花杏仁果冻
花豆沙拉
开心果脆饼
山药排骨汤
玉米虾仁
榛子蛋糕
榛子巧克力
栗子红烧肉
葵花子饼干
茶香南瓜子
瓜子挞糕
老醋花生
龙眼芦荟冰糖露
西芹百合
白果炒百合

<<全家人的五谷杂粮使用手册>>

章节摘录

版权页：插图： 杂粮 五谷类 芡实 芡实在我国中部、南部各省均有种植，多生于池沼湖塘浅水中。营养丰富，可食用，也可作药用。

保健疗效驿站 固肾补脾 芡实具有固肾涩精、补脾止泻的功效，其含有大量的碳水化合物，而所含的脂肪却很少，因此很容易被人体吸收。

延缓衰老 在我国古代芡实就已经被看做是永葆青春活力、防止未老先衰的食疗佳品。这是因为芡实可以调整炎夏时节脾胃所消耗的能量，在脾胃得到充实之后，再进食其他的补品补药，人体就比较容易适应了。

补中益气，止泻止带 芡实可补中益气，为滋养强壮性食物。

芡实富含多种营养素，对消化不良、出汗多而且容易腹泻者来说，多食芡实，可以很好地改善症状。芡实和莲子有些相似，但收敛镇静作用比莲子强，适用于慢性泄泻和小便频数、梦遗滑精、妇女带多腰酸等症。

挑选妙招 芡实的质地好坏，首先要看色泽，色泽白亮、形状圆整的，一般质地比较好；颜色虽白但光泽不足、色萎的，则质地较差。

若颜色带黄则可能是陈货，其质地也不好。

挑选芡实除了看色泽外，还要看形状，颗粒要圆整，大小均匀，还要干燥，否则易霉变。

鉴别是否干燥可以用牙咬，松脆易碎的干燥，略带韧性的较潮。

此外，还要闻气味，要无异味，如有硫磺味，则可能是虫蛀后再加工的。

<<全家人的五谷杂粮使用手册>>

编辑推荐

更全面、更贴心、百种五谷杂粮全方位详实解读。

五谷杂粮的视觉盛宴，1000余幅全彩插图，新颖的版式设计，在您欣赏的同时，也能获取保护健康的知识营养。

《全家人的五谷杂粮使用手册》手把手教您制作中医食疗方，帮您轻松调理五脏、强身健体。

<<全家人的五谷杂粮使用手册>>

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>