

<<中国居民五谷膳食指南>>

图书基本信息

书名：<<中国居民五谷膳食指南>>

13位ISBN编号：9787502370930

10位ISBN编号：7502370935

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献出版社

作者：张银柱 编

页数：211

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>

## <<中国居民五谷膳食指南>>

### 前言

科学而富有营养的三餐对健康来说至关重要。

吃饭不仅仅要满足人们的口腹之欲，还承担着补充一天所需的七大营养素的任务。

但是，现代人的饮食习惯往往偏油腻、偏重口味，油多、盐多，但应该通过蔬菜、水果所摄入的膳食纤维却远远不够，因而增加了患高血压、脂肪肝、心脑血管疾病的风险。

现代人想要拥有平衡、健康的饮食结构，就一定遵守以下原则：一把蔬菜，一把豆，一个鸡蛋加一点儿肉，五谷杂粮都吃够。

早在《黄帝内经》一书中，就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食观念。

五谷杂粮作为现代人日常饮食不可缺少的一部分，肩负着营养补给与健康保健食疗的双重作用。

五谷杂粮是营养的宝库，无论是碳水化合物、蛋白质、脂肪，还是矿物质、维生素、膳食纤维，都可以从五谷杂粮中获得。

可以说，五谷杂粮是人体的营养调节师，也是餐桌上无法替代的主角。

随着经济的发展和人民生活水平的提高，人们的饮食观念正在发生着巨大的变化，现在人们不仅要吃饱更要吃得健康、吃得营养。

越来越多的营养专家提倡多吃五谷杂粮，主要原因就是在现代人饮食结构不均衡，每日的饮食缺乏粗纤维和来自于杂粮中的维生素与矿物质，使得越来越多的人患上了高脂血症、糖尿病等。

因此，如何吃得更加健康、营养，是现在人们关心的问题。

你会将五谷做成美味提供给家人吗？

你知道杂粮的营养功效吗？

你了解怎样搭配五谷杂粮不仅保健还治病吗？

你是否还在为制作五谷杂粮繁琐的流程而顾虑？

其实你不必担心，这些制作工艺看似繁琐，但只要掌握了其中的要领，你就会惊喜地发现，制作五谷营养膳食原来如此简单。

我们的原则是“粗粮细做，粗粮巧做”，让你在享受美味的同时，收获健康和快乐。

为了全家人的身体健康，让我们走近五谷杂粮，了解五谷杂粮的基本知识，学会用五谷杂粮去养生。

## <<中国居民五谷膳食指南>>

### 内容概要

早在《黄帝内经》一书中，就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食观念。

五谷杂粮作为现代人日常饮食不可缺少的一部分，肩负着营养补给与健康保健食疗的双重作用。本书分为常识篇和保健篇两部分，从五谷杂粮的食疗功效、五谷杂粮的滋补调养方等方面进行阐释，提供了大量家常而美味的五谷食谱和养生方，并配以相关养生保健知识，是一本居家必备的五谷养生好书。

相信每位读者都能从本书中找到适合自己的食补良方。

## <<中国居民五谷膳食指南>>

### 作者简介

张银柱，北京中医药大学副教授，副主任医师。

1959年出生，北京中医药大学副教授、副主任医师，现就职于北京中医药大学基础医院中医基础系，1996年黑龙江中医药大学金匱要略硕士毕业，1999年广州中医药大学伤寒论博士毕业，现从事内经教学、科研，曾获省部级科技进步三等奖，长期从事养生学研究，对饮食养生、中药保健有独到的见解。

# <<中国居民五谷膳食指南>>

## 书籍目录

常识篇 五谷杂粮，食疗功效各不同

第一章 谷类

小麦

麦麸红枣茶饮

麦麸玉竹茶饮

麦麸枸杞蒲黄饮

麦麸薏米红枣羹

麦麸蜂蜜糊

小麦鸭血粥

小麦红枣桂圆粥

麦麸大米粥

麦麸陈皮小米粥

麦枣糯米粥

高汤茭白面

菠菜汤面

虾仁紫菜汤面

大麦

麦芽消食饮

黄白麦片粥

大麦红糖粥

大麦土豆粥

大麦红枣粥

大麦糯米粥

大麦牛肉粥

麦仁鸡肉粥

麦芽回乳汤

麦芽荷叶莲子汤

甘麦大枣南瓜汤

大麦油菜饭

羊肉大麦面片

大麦黄豆煎饼

燕麦

纤体养颜粥

燕麦地黄糊

南瓜燕麦粥

燕麦糯米粥

燕麦赤豆粥

荞麦

桂圆甜荞粥

荞麦绿豆粥

牛骨髓油炒面

味汁拌荞麦面

海米紫菜荞麦面

荞麦牛肉蒸饺

荞麦面蒸饼

<<中国居民五谷膳食指南>>

荠菜荞麦饼  
荞麦韭菜饼  
荞麦葱油饼  
大米  
米汤牛奶饮  
米皮糠人参茶  
米糠芝麻藕粉羹  
牛奶粥  
豆汁米糊粥  
芹菜粥  
韭菜子粥  
荷叶粥  
蒲公英桃仁粥  
白茯苓粥  
枸杞子粥  
沙参大米粥  
参芪大米粥  
猪血粥  
猪肚粥  
糯米  
糯米阿胶粥  
杨梅糯米粥  
鲜虾韭菜粥  
核桃芡实粥  
蛋皮什锦饭  
猪油豆沙八宝饭  
奶黄糯米包  
藕丝糕  
糯米豆沙糕  
枣泥松糕  
肉丝炒年糕  
鲜肉粽子  
黑米  
滋阴补肾黑豆米浆  
黑米大枣红糖粥  
红枣桂圆黑米粥  
黑米红小豆粥  
小米  
小米鸡内金粥  
小米鲜牡蛎粥  
鲫鱼小米粥  
小米枣仁粥  
小米薏米绿豆羹  
粟蹄鹌鹑羹  
鸡蓉小米羹  
小米红小豆饭  
什锦杂粮饭

<<中国居民五谷膳食指南>>

三河小米饺  
小米发糕  
小米面赤豆糕  
小米健脾茶  
薏米  
薏米炖荸荠  
薏米菱角粉冲剂  
防癌薏米煎  
薏米菱诃饮  
薏米莲枣羹  
薏米莲子藕粉羹  
薏米红枣粥  
薏米大米粥  
薏米玉米粥  
薏米米皮糠粥  
金银花薏米粥  
薏米山药粥  
薏米莲子百合粥  
薏米八宝粥  
冬瓜薏米粥  
薏米什锦饭  
玉米  
玉米须粥  
冬瓜玉米面粥  
玉米山楂红枣粥  
玉米红枣粥  
玉米豆粉粥  
玉米须山药粥  
益智苞谷汤  
嫩玉米豆苗汤  
猪胰玉米粒汤  
玉米粒蚌肉汤  
玉米须虾皮豆腐汤  
玉米须茶  
玉米奶茶  
玉米须香蕉皮饮  
玉米甜羹  
玉翠羹  
韭菜虾皮玉米蒸饺  
玉米面饼  
玉米粉烤饼  
玉米鸡蛋煎饼  
玉米面红枣发糕  
玉米粉糕  
芝麻玉米粉球  
高粱  
高粱猪肚粥

<<中国居民五谷膳食指南>>

高粱丹参粥  
生姜高粱米粥  
荆芥高粱粥  
白及枣蜜粥  
芝麻  
黑芝麻茶  
黑芝麻豆浆  
芝麻杏仁糊  
黑芝麻薏米羹  
芝麻核桃糊  
黑芝麻消渴糊  
芝麻四神糊  
芝麻养颜粥  
黑芝麻粥  
芝麻桑葚粥  
芝麻香菜面  
黑芝麻小米炒面  
炒芝麻  
姜汁芝麻粉  
第二章 豆类  
黄豆  
昆藻煮黄豆  
人造乳  
香菜豆汁  
鲜味豆浆  
甜豆浆  
胚芽豆浆  
芥菜豆腐羹  
牛肉豆腐羹  
豆芽猪血薏米羹  
黄豆粉白面糊  
豆浆大米粥  
豆浆小米粥  
绿豆  
绿豆香蕉汁  
绿豆菊花饮  
绿豆海带红糖饮  
绿豆红枣饮  
绿豆大黄饮  
二豆降压糕  
绿豆鸡蛋煎饼  
银芽肉丝春卷  
瓜姜银芽  
黄瓜拌绿豆芽  
素拌银丝  
绿豆芽拌蛋皮丝  
红小豆



<<中国居民五谷膳食指南>>

洋参红小豆消渴茶  
红小豆瓜皮饮  
红小豆葫芦羹  
红小豆鲫鱼羹  
红小豆酒酿羹  
鸡汤红小豆粥  
桂花红小豆粥  
红小豆小米粥  
红小豆高粱米粥  
鸡金红小豆粥  
红小豆补脾粥  
红小豆薏米粥  
红小豆百合杏仁粥  
二豆红枣粥  
红小豆山药粥  
黑豆  
黑豆鸡蛋酒汤  
黑豆山楂杞子饮  
黑豆腐皮汤  
黑豆浮小麦汤  
黑豆莲藕母鸡汤  
黑豆红枣鹌鹑汤  
黑豆红枣鲤鱼汤  
黑豆牛肉汤  
二豆车前汤  
黑豆芡实汤  
黑豆柏子仁汤  
二豆鲤鱼粥  
多宝山药黑豆泥  
豌豆  
豌豆苗蜜汁  
豌豆奶羹  
桂花豌豆羹  
豌豆糯米粥  
豌豆绿豆粥  
豌豆核桃仁泥  
双色泥  
冰冻豌豆蓉  
煮豌豆荚  
肉丁豌豆饭  
茄汁豌豆炒饭  
豌豆肉丁面  
豌豆糕  
扁豆  
扁豆花粉消渴茶  
消暑扁豆饮  
荷叶三豆饮

<<中国居民五谷膳食指南>>

扁豆葛根豆浆  
扁豆薏米莲枣羹  
扁豆花粉山药羹  
扁豆凤爪汤  
扁豆红枣白芍汤  
扁豆香薷银花汤  
扁豆粥  
扁豆小米粥  
扁豆红枣小米粥  
扁豆木瓜  
煮白扁豆  
扁豆薏米粉  
豇豆  
豇豆排骨汤  
麻油汁豇豆  
素干煸豇豆  
番茄银耳拌豇豆  
豇豆肉丝焖饼  
蚕豆  
蚕豆壳茶  
蚕豆壳冬瓜皮茶  
蚕豆粥  
冬瓜三豆汤  
牛肉蚕豆汤  
二豆牛肉汤  
芸豆  
五香芸豆  
蒜炒芸豆丝  
干煸芸豆  
芸豆相思糕  
第三章 坚果、干果类  
核桃  
核桃仁豌豆泥  
核桃腰花  
百果油糕  
莲子  
莲子桂圆粥  
炒莲子泥  
人参莲肉汤  
海带莲子汤  
莲心茶  
松子  
松子肉饺  
松子油皮卷  
松子仁豆腐  
海鲜松子辣豆腐  
虾皮松子拌豆腐

## &lt;&lt;中国居民五谷膳食指南&gt;&gt;

板栗  
补脑板栗粥  
枸杞栗子烧羊肉  
虾子板栗豆腐  
甘麦板栗大枣粥  
益智仁板栗粥  
枣麦板栗粥  
花生  
花生仁粥  
花生红枣小米粥  
花生菠菜小米粥  
花生桂枣粥  
花生蚕豆汤  
花生补浆  
二叶茶  
花生豆浆  
花生红枣糊  
花生山楂核桃糊  
花生烧鲫鱼  
花生糖  
糖醋花生仁  
煨煮花生  
葵花子  
桑麻葵花子饮  
葵花子花生仁糊  
葵花子芝麻薏米糊  
葵花子二仁粥  
葵花子冰糖汤  
茯苓葵花子汤  
南瓜子  
南瓜子拌四丝  
韭黄南瓜子拌干丝  
南瓜子拌豆泡  
南瓜子拌香干  
黄瓜南瓜子拌腐竹  
白果  
白果鸡  
黄豆芽白果炒肉丝  
虾子白果拌腐竹  
素炒白果豆芽菜  
蘑菇白果炖豆腐  
黄豆白果焖猪肉  
百合  
百合冬瓜汤  
枸杞百合糯米粥  
百合地黄粥  
黄芪百合人参粥

<<中国居民五谷膳食指南>>

疏肝粥  
核桃百合蒸莲米  
百合面  
薯芋类  
第四章100  
红薯  
豉汁红薯蒸排骨  
鸡血豆腐红薯汤  
马铃薯  
红烧土豆  
保健篇  
专家推荐的滋补调养五谷食疗方  
第一章 滋补保健五谷食疗方  
缓解失眠食疗方  
桂圆百合煲鸡蛋  
莲子百合煨猪肉  
淮杞玉竹鲜蚝汤  
酸枣仁老鸡汤  
当归米饭  
洋葱豆腐土豆  
鸡汁土豆豆干  
山药  
一品山药  
八宝山药泥  
山药猪肉汤  
黄精山药炖乳鸽  
南瓜  
清炒南瓜丝  
合欢花粥  
姜汁南瓜豆笋丝  
青椒南瓜拌豆腐  
香椿南瓜拌豆腐  
魔芋  
莼菜魔芋豆腐汤  
干豆腐皮魔芋汤  
紫菜魔芋豆芽汤  
魔芋鲫鱼汤  
芋头  
家常芋头  
小麦山药芋头粥  
治疗头痛食疗方  
黄酒核桃泥  
天麻米饭  
米醋花生粥  
蔓荆子烩面  
蔓荆子面条  
芹菜枣仁汤

## &lt;&lt;中国居民五谷膳食指南&gt;&gt;

增智健脑食疗方

人参鹌鹑蛋

芝麻荸荠鼓

花生红枣汤

补脑增智饮

预防脱发食疗方

生发黑豆

首乌黑芝麻糖

豆干海带炒蒜苗

首乌黄豆烩猪肝

黑豆核桃桑葚粥

首乌红枣大米粥

合欢花菊花粥

护眼明目食疗方

养眼黑豆核桃粉

胡萝卜腰果明目汤

芝麻三合泥

桑葚百合粥

萝卜枸杞玉米粥

双花决明小米粥

健牙护齿食疗方

美齿桃仁粥

固齿首乌粥

牛筋大米粥

枸杞地黄甘菊粥

枸杞百合糯米粥

大枣羊胫骨粥

桑葚枸杞子粥

养颜抗皱食疗方

鲜奶豆腐

百合莲花汤

杏仁莲百薏米粥

桑葚葡萄粥

薏米山药粥

杏仁牛奶芝麻糊

润肤消斑食疗方

莲子红枣鲫鱼汤

双豆百合鹌鹑蛋汤

三仁美容粥

银耳大枣大米粥

桃花猪蹄美颜粥

猪肾白肤粥

柴草祛斑粥

益气补血食疗方

当归猪肉米饭

生炒糯米饭

养血扶中糕

<<中国居民五谷膳食指南>>

蜜枣红糖糕  
枣泥甜糕  
核桃仁豌豆泥  
猪血菠菜粥  
大枣阿胶粥  
延缓衰老食疗方  
葆春孩儿饼  
鸡头粉馄饨  
枣泥核山药桃酥  
黄精大米粥  
黑豆糯米红糖粥  
天冬黑豆芝麻粥  
杏仁核桃仁粥  
松子蜂蜜粥  
减压抗疲劳食疗方  
炸熘山药人参果  
多宝人参汤  
黄精米饭豆腐汤  
银耳薏米羹  
人参麦冬五味饮  
提高抵抗力食疗方  
番茄薯丁虾仁  
参芪灵芝牛肉汤  
甜玉米鲜蔬汤  
墨鱼猪脚粥  
苡仁芡实粥  
减肥瘦身食疗方  
豆芽雪菜豆腐  
魔芋鸡  
荷叶蒸饼  
三色糯米饭  
黄瓜消肥饭  
强筋壮骨食疗方  
薏米烧鹌鹑  
栗子炖鸡  
法制黑豆  
牛肉红枣汤  
杞杜鹌鹑汤  
龙骨牡蛎粥  
西洋参大枣粥  
利水消肿食疗方  
眉豆薏米粥  
茯苓红小豆粥  
茅根豆粥  
玉米豆枣粥  
灯心草鲫鱼粥  
芡实老鸭粥

<<中国居民五谷膳食指南>>

鸡汁红豆粥

黑豆鸡蛋粥

鲤鱼红小豆粥

解酒护肝食疗方

黄精黑豆汤

白果圆子羹

蔗浆粥

万寿果粥

大枣桑葚粥

动物肝粥

枣仁枣皮粥

第二章 对症调理五谷食疗方

感冒

黄豆萝卜汤

大米葱白粥

豆豉大米粥

生姜白面粥

荆芥大米粥

防风葱白粥

糯米生姜粥

芦根大米粥

哮喘

苏子薏米粥

山药百合粥

芡实核桃糊

萝卜米饺

甲鱼糯米粥

虫草白及粥

百果蜜糕

气管炎

猪肺薏米粥

枇杷大米粥

花生大米粥

贝母大米粥

杏仁粥

百合大米粥

陈皮大米粥

芝麻白果汤圆

肺结核

燕窝大米粥

银耳参粥

桃仁白参粥

地黄白糖大米粥

贝母冰糖粥

黄豆鸭肉饺

银耳豆腐

冠心病

<<中国居民五谷膳食指南>>

蒜香大米粥  
薤白葱白粥  
首乌红枣粥  
山楂白米粥  
桃仁二米粥  
绿豆银花小米粥  
蚕豆冬瓜皮汤  
丹参红枣粥  
高血压  
葛根粉大米粥  
胡萝卜大米粥  
大米莲子粥  
豆浆大米粥  
芹菜大米粥  
荷叶冰糖粥  
决明子大米粥  
豆渣糕  
痛风  
薏米防风粥  
桃仁大米粥  
山药清半夏粥  
淮小麦米粥  
薏米大米粥  
赤豆双米粥  
黑豆糯米粥  
茯苓生米仁粥  
柏子仁蜂蜜粥  
冰糖百合粥  
莲子大米粥  
胃炎  
山楂甜粥  
百合红糖粥  
糯米甜粥  
砂仁粥  
蒜头炒饭  
荸荠糯米糕  
芝麻四合泥  
黑豆煨红枣  
消化性溃疡  
高良姜大米粥  
蛋壳糯米粥  
红薯白粥  
扁豆佛手粥  
茉莉花粥  
茶香米粥  
茯苓人参粥  
紫苏大米粥



<<中国居民五谷膳食指南>>

红枣小米粥  
荷叶茯苓粥  
病毒性肝炎  
茵陈甜米粥  
木耳双豆粥  
茯苓双米粥  
柳叶大枣粥  
虎杖甘草粥  
大麦芽木瓜粥  
佛手山药粥  
茯苓大米粥  
鸭肉薏米粥  
黄芪薏米粥  
肝硬化  
红枣茵陈粥  
赤豆大米鸭肉粥  
车前子粥  
郁李仁大米粥  
玉米南瓜饼  
家常蘑菇面  
荞麦甜饼  
急性肾炎  
蒲公英大米粥  
车前叶大米粥  
薏米大米白糖粥  
青菜薏米粥  
泽泻大米粥  
鲜冬瓜大米粥  
苏叶大米粥  
糖尿病  
枸杞大米粥  
黄芪大米粥  
白扁豆大米粥  
葛根大米粥  
菠菜鸡内金粥  
地骨皮麦冬粥  
萝卜粥  
天花粉大米粥  
大米甜粥  
香菜根鸡内金粥  
肥胖症  
红小豆大米粥  
白茯苓大米粥  
荷叶大米甜粥  
二米粥  
绿豆粥  
冬瓜粥

<<中国居民五谷膳食指南>>

薏米甜粥  
焦三仙粥  
蚕豆大米粥  
高脂血症  
海带绿豆粥  
山楂大米粥  
陈皮薏米粥  
泽泻甜粥  
陈皮茯苓粥  
菊花决明子粥  
三七首乌粥  
玉米粥  
海带大米饭  
缺铁性贫血  
饴糖大米粥  
肝香米粥  
羊骨米粥  
猪血鲫鱼粥  
红枣粥  
羊肉大枣粥  
阿胶糯米粥  
黄芪红枣粥  
菠菜大米粥  
桂圆莲子粥  
尿路结石  
茅根大米粥  
核桃甜粥  
荸荠鸡内金粥  
双米甜粥  
蚕豆羹  
扁豆玉米粥  
薏米酒酿  
冬瓜赤豆粥  
大麦红糖粥  
胆囊炎与胆石症  
花香山楂粥  
鸡内金甜粥  
蒲公英薏米粥  
麦麸南瓜粥  
腐竹鲜蘑  
艾叶生姜粥  
阿胶糯米粥  
黄豆散  
月经不调  
青皮山楂粥  
猪肚槟榔粥  
益母草生姜粥

<<中国居民五谷膳食指南>>

黄芪双米粥  
黄芪莲子大麦粥  
人参黄芪粥  
生地黄槐花粥  
红花当归糯米粥  
牡丹甜粥  
痛经  
肉桂红糖粥  
益母草当归粥  
干姜大枣红糖粥  
高良姜大枣粥  
党参阿胶粥  
红糖拌芝麻  
鲜藕粥  
双姜粥  
益母草生地黄粥  
妊娠呕吐  
麦冬生地二米粥  
糯米粥  
砂仁大米粥  
绿豆糯米粥  
妊娠水肿  
白茯苓生姜粥  
鲤鱼冬瓜大米粥  
黄芪鸭肉粥  
红小豆焖鲤鱼  
胎动不安  
莲子山萸粥  
黄芪大米甜粥  
鲤鱼豆豉糯米粥  
鲤鱼苳麻糯米粥  
山药桂圆粥  
产后体虚  
小米红糖粥  
黑芝麻蜂蜜粥  
红枣小麦粥  
桑葚糯米粥  
黑木耳红枣粥  
产后缺乳  
猪蹄漏芦粥  
鲢鱼丝瓜仁小米粥  
豌豆大米粥  
莴苣生甘草粥  
小茴香大米粥  
猪蹄黄豆汤  
蒸酿豆腐角  
荔枝大米红糖粥

<<中国居民五谷膳食指南>>

产后便秘  
芝麻苏子粥  
黑芝麻杏仁粥  
当归柏子仁粥  
生地黄大米粥  
紫苏麻仁粥  
灵芝荷包饺  
桂圆淮山药糕  
更年期综合征  
山药小麦糯米粥  
枣仁小麦粥  
百合生地黄粥  
甘草大枣粥  
合欢花红糖粥  
灵芝糯米粥  
大枣百合桂圆粥  
枸杞五味饮  
茵陈荷叶粥  
小儿遗尿  
益智仁茯苓粥  
益智仁大米粥  
黄芪鸡肉粥  
鲜韭大米粥  
螵蛸桑大米粥  
菟丝子五味粥  
黄芪浮小麦粥  
银耳莲子粥  
小儿厌食  
山楂高粱米粥  
鸡内金大米粥  
山药小米粥  
山楂汁大米粥  
山楂神曲粥  
小儿夜啼  
桂圆芡实粥  
高良姜干姜红糖粥  
饴糖糯米粥  
小米粥  
党参白术粥  
小儿腹泻  
山药扁豆粥  
茯苓车前子粥  
神曲山楂大麦粥  
茯苓大枣粥  
小儿性早熟  
地黄玄参粥  
地黄大米粥

<<中国居民五谷膳食指南>>

栀子仁车前草粥

茵陈香附粥

小儿百日咳

川贝米汤

香梨米粥

萝卜子粥

山楂麦芽粥

小儿夏季热

荷叶冬瓜粥

蚕茧红枣糯米粥

西洋参石斛粥

蒲公英香附粥

第三章 顺时顺季，四季养生食疗方

春季养生食疗方

荠菜山药瘦肉粥

枸杞菊花粥

荠菜粥

韭菜粥

芹菜粥

猪肝粥

薄荷粥

枸杞粥

胡萝卜粥

山药粥

夏季养生食疗方

消暑三豆羹

大枣莲子百合粥

冬瓜鸭粥

菊枣蜂蜜露

薏仁饮

姜汁糙米茶

魔芋奶汁

秋季养生食疗方

猪肝煮黄豆

红枣桂圆魔芋汤

百合莲子糯米粥

猪肝菠菜粥

大枣糯米粥

鸡肝豉姜粥

牛蹄筋粥

芪枣羊骨粥

当归猪胫骨粥

黄豆芽粥

腐竹白果粥

冬季养生食疗方

杜仲核桃煲猪腰

淮杞乌鸡御寒汤

<<中国居民五谷膳食指南>>

核桃粥  
人参粥  
腊八粥  
核桃羊肉粥  
黄豆粥

章节摘录

版权页：各种酒类都含有酒精，只是含量不同而已。

啤酒含量最低，含酒精3%。

某些白酒，酒精的含量可高达30%以上，人们都说，少量饮酒可促进血液循环，但大量饮酒，对人体，特别是对未成年的青少年非常有害，可从以下几方面来看。

急性酒精中毒，就是醉酒。

一次大量饮酒后，酒精能麻醉大脑皮质，失去了对皮层下部位的控制。

就像一个国家，没有了统一的领导主宰，全国上下就会出现一片混乱一样。

人就会胡言乱语、走路摇晃不稳，恶心呕吐，甚至昏迷不醒、死亡。

多次急性酒精中毒，会严重地损伤脑细胞，使脑的分析能力和记忆力下降，脑功能普遍降低。

慢性酒精中毒是指经常饮酒可造成人体各系统的损害。

可使脑细胞发生变性坏死。

大脑功能失调，对于未成年的青少年造成记忆力明显减退；使心脏的收缩无力；血管发生硬化；肝细胞变性，导致肝硬化；发生消化道大出血；胃肠道功能失调，食欲减退，消化能力降低。

面色呈青灰色，口唇发暗紫色。

特推荐以下五谷滋补食疗方，对于缓解肝部不适症状，保肝护肝具有一定疗效。

## <<中国居民五谷膳食指南>>

### 编辑推荐

《中国居民五谷膳食指南(专家指导版)》：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，要达到平衡膳食，促进健康，就要遵从食物多样，谷类为主的原则。



<<中国居民五谷膳食指南>>

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>