

<<健康粗食风>>

图书基本信息

书名：<<健康粗食风>>

13位ISBN编号：9787509110355

10位ISBN编号：7509110351

出版时间：2007-7

出版时间：人民军医出版社

作者：采薇

页数：107

字数：81000

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>

<<健康粗食风>>

内容概要

“粗食”有两个含义：一指食材，如糙米、杂粮、豆类、薯类、粗纤维蔬果等；二指对食材的加工，尽量减少加工层次，保持食材的完整、原味、无添加物，如粮食选糙米、全麦，蔬果采用留根、带皮的。

近年来，人们的饮食观念发生了很大变化，正兴起一股“少精多粗，少荤多素，山珍海味不如粗茶淡饭”的新型饮食热潮。

人们对食品的要求从好吃转向天然、营养、保健。

俗话说，“粗食养：11汉，山珍养瘦猴”，看看乡村的儿童，一个个身体健；11，且充满活力，很少生病，除了因为空气清新和运动量大之外，从小吃粗糙、接近自然和少加工的食品也是主要原因。

原来许多被认为平贱、普通的食物，其营养非常丰富，常吃令人活力充沛，祛病延年，而昂贵的燕窝、鱼翅等，对人体的好处还不及这些便宜、方便的天然食品呢！编者在倡导粗食中，更教您在制作、调味上下工夫，使粗食好吃又有营养。

每种食材除了介绍别名、功效、营养成分外，还特意强调了饮食宜忌，关心不同人群的需求。

此外，“粗食细问”一栏给您更多提示。

希望您的日常饮食会因此书而变得更健康、更丰富！

<<健康粗食风>>

书籍目录

粗茶淡饭胜过精米细面 廉价的宝贝——膳食纤维 粗食的保健作用 粗细搭配最健康五谷杂粮保平安 粗粮细作——杂粮吃出新口感 糙米 糙米豌豆炒饭 燕麦 牛奶麦片粥 高粱 红面削片 黑米 黑米红枣粥 莜麦 莜面墩墩 莜麦卷 荞麦 荞面猫耳朵 酸汤荞麦面 小米 小米白菜卷 小米面搓条 玉米 玉米炒疙瘩 玉米炖排骨 红豆 红豆冰 脆皮豆沙 绿豆 麻豆腐 海带绿豆粥 黄豆 黄豆猪蹄汤 五香双色豆 黑豆 黑豆腰花粥健康蔬菜好营养

<<健康粗食风>>

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>