

<<吃素最健康>>

图书基本信息

书名：<<吃素最健康>>

13位ISBN编号：9787532539017

10位ISBN编号：7532539016

出版时间：2005-1

出版时间：上海古籍出版社发行部

作者：洪建德 编

页数：198

字数：150000

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>

## <<吃素最健康>>

### 内容概要

本书介绍了五谷杂粮、根茎类、豆奶类及果疏类等80种素食的特点、栽培起源和料理方法，还详细分析和罗列各营养成分和适合哪些类人食用，是一本知识性、实用性和趣味性相结合的素食营养指导书。

<<吃素最健康>>

作者简介

洪建德：高雄医学系毕业，德国迈因兹约翰固腾堡大学医学博士。

现任台北市阳明医院新陈代谢科主任，是糖尿病、老人医学和肥胖学专家。

他在台湾成立了第一个糖尿病中心，指导病人进行自我护理、营养摄取、运动等，并举办了一百次人性化医学活动。

著有《减肥教室》、《健康活动1

<<吃素最健康>>

书籍目录

序 新饮食道德观——大家一起来吃素 能量、维生素B群的来源 谷类 小米 玉米 荞麦  
小麦 黑麦 薏仁 高粱 稗 燕麦 大麦 谷类的好搭档 豆科家族 大豆 大豆  
制品 四秀豆 蚕豆 花生 红豆 黑豆 豌豆 毛豆 素食者长寿的原因 蔬菜本土  
素食者未开发的宝藏 海苔与芝麻 维生素与矿物质的世界 水果丰厚味道的来源 菇菌类身体的加油  
站 根茎类骨骼强健的大补剂 乳制品 古老食品的新面貌 腌渍品 食物药物一览表

<<吃素最健康>>

章节摘录

书摘小米又称粟，禾本科，为一年生草本植物，原产地可能在东亚或是南亚，中国在4600年前可能已有栽培，日本则约是2500~2600年前才经由朝鲜传入，比水稻的历史早了几百年而已。

成熟后的粟谷，果壳是光泽亮丽的，不同于其他的谷类，脱去谷壳后，会呈现乳白色到黄色的子实。其长度大约1.8~2.5毫米，宽度1.3~1.5毫米，因为子实很小，故在北方长与饭或稀饭煮成小米粥。

其营养以五谷类来讲，蛋白质比例算较多的，在氨基酸的组成中，离胺酸与维生素B1较多，种子虽小，但却是营养价值较高的一种五谷。

日本人将小米做成味噌汤上的麸或小米的酱菜，或用于点心中。

在中国北方，小米粥是与干面食如大饼、馒头、馅饼共食的粥类。

<<吃素最健康>>

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>