

<<干果谷类养生食谱>>

图书基本信息

书名：<<干果谷类养生食谱>>

13位ISBN编号：9787533718466

10位ISBN编号：7533718461

出版时间：1999-10

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：张志华

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>

## <<干果谷类养生食谱>>

### 内容概要

被誉为“抗癌、防衰、减肥、美容”的食品大多数都来自于素食。干果谷类食品更是对维护正常的人体生理功能起着重要作用，本书中既介绍了干果谷类食品的营养价值与保健功效，同时还为读者提供了160种食谱，款款新颖，风味各异。是家庭烹饪的好帮手。

## &lt;&lt;干果谷类养生食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

## 一、干果类

补虚抗衰 红枣/挂霜红枣/红枣奶冻/枣泥果冻/枣泥牛奶/枣泥棒冰  
 红枣堡花生/红枣粥/红枣山药粥/红枣汤/红枣莲子汤/补脑益智 核桃  
 凉拌核桃/核桃酥/雪花核桃/油炸核桃蜜枣丸/核桃酪/核桃杏仁露  
 核桃粥/核桃枸杞粥/核桃山药羹/核桃莲子红枣汤/补肾强青 栗子  
 板栗扒白菜/栗子炒香菇/五香板栗/玫瑰栗子/糖烤栗子/栗子滋补饭  
 板栗粥/栗子红枣粥/栗子桂圆粥/栗肉甜羹/养心安神 莲子  
 莲子蒸糕/莲子茯苓蒸糕/莲子炖荔枝/莲子粥/莲子芡实粥/莲子银耳羹  
 莲子山药汤/雪花莲子汤/莲子山药饮/莲向龙眼饮/补血养心 荔枝  
 荔枝橙汁/荔枝果汁/荔枝奶汁/荔枝草莓汁/荔枝蜜膏/荔枝酒/荔枝粥  
 荔枝山药莲子粥/荔枝红枣汤/荔枝扁豆汤/补虚长智 桂圆  
 龙眼补膏/龙眼参蜜膏/龙眼红枣蜜饯/龙眼补酒/龙眼粥/龙眼枣莲子粥  
 龙眼莲子汤/眼红枣汤/眼枸杞汤/眼枣仁饮/阴清热 百合/蜜蒸百合  
 冰糖百合/百合粥/百合杏仁粥/百合鲜藕羹/百合汤/百合绿豆汤  
 百合银耳汤/百合酸枣汤/百合杏仁绿豆汤

## 二、谷粮类

健脾和中 小米/小米酥粿/油炸小米锅巴/小米蒸糕/小米豆饭  
 小米红薯饭/杂粮饭/五谷饭/小米山药羹/小米芝麻粥/小米红枣粥  
 防癌抗衰 玉米/油玉米粒/米什锦色拉/金银卷/营养馒头/烤玉米饼  
 美式玉米煎饼/美式玉米面包/玉米烤糕/椰汁玉米糕/翠玉营养羹  
 滋补强身 血糯米/腊八粥 /血糯糖粥/血糯麦粥/血糯红枣粥  
 血糯龙眼粥/血糯花生粥/血糯山药粥/八宝饭/血糯赤豆饭/血糯酒酿  
 清热利湿 米仁/米仁粥/米仁红枣粥/米仁莲子粥/米仁杏仁粥  
 米仁茯苓粥/米仁酒酿/米仁扁豆汤/米仁荸荠汤/米仁山药汤/米仁山楂汤  
 健胃利肠 养麦/养麦甜烙饼/葱油养麦饼/养麦韭黄饼/养麦蒸面  
 养麦面条/养麦粥/养麦菜粥/养麦红枣粥/养麦菜糊/养麦山药面糊  
 补中和气 红薯/蜜蘸红薯/油炸薯饼/油炸薯球/香葱红薯饼/椒盐红薯片  
 油炸薯泥枣/西式甜薯条/西式烤红薯/红薯汤圆/滋养益寿 花生  
 奶油花生/五香花生/玻璃花生/怪味花生/卤(火靠)花生/脆皮花生  
 花生露/自制花生酱/花生山药粥/花生龙眼汤/抗衰美容 芝麻  
 芝麻拌茄子/芝麻甜麦粉/芝麻茯苓粉/芝麻补肾粉/补肾健脑糖/芝麻粥  
 五仁补粥/健脾益肾膏/芝麻山药糊/芝麻益精汤

<<干果谷类养生食谱>>

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>