

<<五谷杂粮最养生>>

图书基本信息

书名：<<五谷杂粮最养生>>

13位ISBN编号：9787534144905

10位ISBN编号：7534144906

出版时间：2012-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：王其胜

页数：185

字数：180000

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>

<<五谷杂粮最养生>>

内容概要

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食疗的双生作用。五谷杂粮是营养的宝库，无论是糖类、蛋白质、脂肪，还是矿物质、维生素，都可以从五谷杂粮中得到补充。

可以说，五谷杂粮是人们日常的营养调节师，也是餐桌上无法替代的主角。

<<五谷杂粮最养生>>

作者简介

王其胜，中国烹饪大师（全军系统状元获得者）、中国药膳大师、中国十佳营养膳食烹饪大师。

国家高级烹饪技师，现任“卫生部健康中国万里行”组委会副秘书长，“中国营养膳食推广工程”委员会常务秘书长，人力资源和社会保障部营养讲师，国家职业技能竞赛裁判员，国家职业技能鉴定高级考评员。

著有《本草养生美食丛书》、《九九养生系列》等20余部营养专著。

“中国营养膳食推广工程”是卫生部批准的国家级全民营养健康普及工程，是全国统一的营养膳食健康普及教育项目。

由商务部支持，中国医师协会主办，中国疾病预防控制中心、中国食品药品监督管理局、中国工程院医药卫生学部、中国医学基金会、国家食物与营养咨询委员会协办。

<<五谷杂粮最养生>>

书籍目录

五谷杂粮——天然的健康补给站

Part 01 五谷杂粮巧搭配

[大米]

豆豉排骨饭 / 培根玉米炒饭 / 扬州炒饭

红枣鸡丝米线 / 豌豆瘦肉粥 / 羊杂粥

绿豆薄荷粥 / 苘蒿粥

[糯米]

翡翠烧卖

八宝饭 / 驴打滚

酒酿虾仁羹 / 椰肉四喜粥 / 鸡肉糯米粥

鸭丝糯米粥 / 蛋花粥

[黑米]

黑米人参鲤鱼汤

黑米粥 / 黑米莲蓉包 / 黑米子鸭包

[小米]

二米饭

五彩米饭 / 猪蹄

小米粥

鲢鱼小米粥 / 黄豆小米粥 / 二米棒粥

杂米八宝粥 / 胡萝卜牛肉小米粥

[糙米]

红薯蒸饭

皮蛋糙米粥 / 牛乳粥 / 什锦杂粮粥

[玉米]

玉米面窝头

玉米饭团 / 乡村玉米饼

奶香玉米饼 / 玉米粒粥 / 青豆玉米粥

松仁玉米 / 圆白菜炆玉米粒

[薏米]

银耳薏米羹

芝麻桃仁薏米汤 / 薏米南瓜煲

八宝滋补鸡汤 / 香芋芡实薏米汤

乳鸽薏米菊花汤 / 冬瓜蜜枣花生汤

[小麦]

香葱煎包

翡翠包 / 家常饼 / 蔬菜饼

金银馒头 / 干层蒸糕 / 银丝卷

凤凰贵妃盒 / 梅花饼 / 寿桃包

[大麦]

柿饼鸡汁粥 / 大麦粥 / 大麦牛肉粥

[燕麦]

虾皮香芹燕麦粥

紫菜麦片粥 / 五香麦片粥 / 玉米燕麦粥

[荞麦]

农家烩荞面 / 炒荞面猫耳朵

<<五谷杂粮最养生>>

毛豆荞麦粥 / 香菇荞麦粥 / 荞麦粥
 荞麦红枣饭 / 荞麦饼
 [莜麦]
 莜麦蛋饼
 香炒疙瘩面 / 豆焖排骨炒莜面
 [高粱]
 高粱羊肉粥
 银耳高粱粥 / 红豆高粱粥 / 甘蔗高粱粥
 [芝麻]
 芝麻馒头
 黑芝麻汤圆 / 黑芝麻糯米粥 / 黑芝麻果仁粥
 芝麻里脊 / 黑芝麻拌菠菜 / 炒芝麻
 芝麻圆白菜 / 芝麻鸭肝
 [芡实]
 芡实山药粥
 芡实莲子糙米粥 / 芡实煮老鸭 / 木瓜芡实枸杞汤
 [黄豆]
 香椿拌黄豆
 黄豆炒芥蓝 / 海带烧黄豆
 黄豆红枣羹 / 黄豆炖白菜 / 什锦黄豆
 海带黄豆炖排骨 / 黄豆焖鸡翅 / 香芹炒黄豆芽
 [豆制品]
 香辣豆腐干
 生菜豆腐汤 / 芥菜豆腐羹 / 红绿豆腐皮
 [绿豆]
 绿豆百合粥
 绿豆冰沙 / 绿豆奶昔 / 绿豆芹菜汤
 [红小豆]
 鲫鱼红豆冬瓜汤
 红豆白茯苓粥 / 小米红豆粥 / 红豆薏米粥
 [蚕豆]
 茴香蚕豆
 蚕豆雪里红汤 / 茭白炒蚕豆
 [黑豆]
 醋黑豆
 黑豆红枣鲤鱼煲 / 黑豆凤爪汤 / 羊肚黑豆粥
 [豌豆]
 平菇炒豌豆
 三鲜豌豆 / 豌豆素鸡粥 / 豌豆牛肉末
 [芸豆]
 香葱芸豆
 甜酒芸豆 / 芸豆猪蹄煲 / 芸豆烧鲜蘑
 [红枣]
 芹枣汤
 红枣香菇汤 / 红枣糯米羊骨粥
 桂圆红枣花生汤 / 芪枣黄鳝汤

<<五谷杂粮最养生>>

Part 02 养生五谷保健康

Part 03 对症食疗祛百病

附录 家常百搭馅——在家享受花样美食

<<五谷杂粮最养生>>

编辑推荐

《图说生活畅销升级版：五谷杂粮最养生》介绍40种常用的五谷杂粮，如糯米、黄豆、大麦等，详述其性味归经、食疗功效、养生宜忌、饮食搭配、食疗菜谱等使用知识。同时，《图说生活畅销升级版：五谷杂粮最养生》还立足于通俗、实用，从最基础的养生理论讲起，根据杂粮养生的不同功能，介绍如何应用杂粮来减肥、排毒、美容、抗衰老及调理，如何利用杂粮进行养生。

无论是阅读、查询，或是闲暇时增进知识，都非常简易便捷。书中每一个主题，都将是您生活中的随身健康。

<<五谷杂粮最养生>>

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>