

图书基本信息

书名：<<米食养生-和五谷杂粮来个亲密拥抱>>

13位ISBN编号：9787543639270

10位ISBN编号：7543639270

出版时间：2006-12

出版时间：第1版 (2006年12月1日)

作者：唐芩

页数：127

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>

<<米食养生-和五谷杂粮来个亲密拥抱>>

内容概要

俗话说：“一种米可以养百样人”，本书则反过来要告诉您：“一种人也可以吃百样米”，而且吃得健康又美丽。

本书对每一种米食材料都精简扼要地载明其特征、选购判别品质的重点、清爽健康的料理方式以及营养价值等信息。

精彩内容包括“优质靓粥”、“香Q七彩”，“百道粥饭食方”，教您大珠小珠入玉盘，餐餐营养丰富，百吃不厌，进而达到健康营养的目标。

本书让你深入了解这些五谷杂粮的营养功效、性味、热量和禁忌等，还有清洗烹调指南、料理养生坊等，让你可以真的动手做出一道道美味佳肴，更有养生之用!除此之外，版面设计也十分清楚、好阅读，是一本真正符合您健康需求的好书!

作者简介

唐芩新时代的生活游侠！

是文字海洋的；中浪者。

也是生活智慧的供应商。

1971年生，淡江大学建筑设计研究所硕士。

曾任编辑，办过杂志，目前是专职的文字工作者。

已出版：《上班族叽咕手记》(1、2集)、《空间怪手抓虫记》、《心灵劲补汤》、《真爱，要用心去追求》、《喜渡

书籍目录

1 五谷杂粮·青春好漾 一、谷米珍馐皆精华 1. 五珍米——补气·健脾·通便·减肥 2. 大小麦——大麦丰肌美白·小麦养心安神 3. 燕麦——帮助消化·降低胆固醇 4. 荞麦——消脂·抗压·保健心血管 5. 高粱——健脾·生津·固肠胃 6. 小米——补气·强精·清热·利尿 7. 薏仁——美白·淡斑·除湿·消肿 8. 玉米——养颜·润便·降血压 二、大珠小珠入玉盘 1. 红豆——消水肿·益气色·通乳汁 2. 绿豆——退火·解毒·防痘疮 3. 黄豆——润泽肌肤·抗病防癌 4. 黑豆——补肾·抗癌·乌发·明目 5. 豌豆——去燥·消肿·利小便 6. “土豆”——丰胸·健脑·抗老化 三、速配杂粮与香料 1. 万用杂粮 2. 添味香料 2 优质靓粥DIY 一、咸粥 01 黄芪川芎炖鸡粥 02 莲子芋头糯米粥 03 黄豆糙米肉丝粥 04 金鸡山药菠菜粥 05 牛蒡胡萝卜姜味粥 06 蚵仔香菇肉丝粥 07 地瓜绿豆糙米粥 08 白菜金菇燕麦粥 09 荞麦烙饼粥 10 成味腊八粥 11 冬瓜糙米粥 12 胡桃麦枣糙米粥 13 生麦芽退乳粥 14 大枣黑豆红高粱粥 15 栗子山药核桃粥 16 玉米萝卜排骨粥 17 薏莲荷叶鸡丝粥 18 海带排骨薏仁粥 19 红豆黄浆粥 20 青蒜牛肉黄豆粥 21 鲈鱼黑豆薏仁粥3 蒸·拌·焗·炒——香Q七彩饭

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>