

图书基本信息

书名：<<七彩生活·营养专家推荐的五谷养生食谱>>

13位ISBN编号：9787546340197

10位ISBN编号：7546340195

出版时间：2010-12

出版单位：吉林出版集团

作者：王其胜 编

页数：185

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>

前言

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保健食疗的双重作用。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。

越来越多的营养专家提倡多吃五谷杂粮，主要原因就是在现代人日常餐桌上，多以肉类与高脂肪的食物为主，每日的饮食太缺乏粗纤维和来自于杂粮中的维生素与矿物质，使得越来越多的人患上了高血压与糖尿病等富贵病症。

因此，如何吃得更加健康、营养，是现在人们关心的主要问题。

你会正确喝豆浆吗？

你会将五谷做成美味提供给家人吗？

你知道杂粮的营养功效吗？

你了解怎样搭配五谷杂粮不仅保健还治病吗？

你是否现在还在为制作五谷杂粮繁琐的流程而顾虑？

其实你不必担心，这些制作工艺看似繁琐，但只要掌握了其中的要领，你就会惊喜地发现，制作营养膳食原来如此简单又乐趣无穷。

我们的原则是“粗粮细做，粗粮巧做”，让你在享受美味的同时，收获健康和快乐。

热爱生活的人，总能把如水的日子过得有滋有味。

成就全家人的健康，添点“粗粮”美味，今天你做到了吗？

内容概要

你会正确喝豆浆吗？
你会将五谷做成美味提供给家人吗？
你知道杂粮的营养功效吗？
你了解怎样搭配五谷杂粮不仅保健还治病吗？
你是否现在还在为制作五谷杂粮繁琐的流程而顾虑？
其实你不必担心，这些制作工艺看似繁琐，但只要掌握了其中的要领，你就会惊喜地发现，制作营养膳食原来如此简单又乐趣无穷。
我们的原则是“粗粮细做，粗粮巧做”，让你在享受美味的同时，收获健康和快乐。

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“国家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，国家劳动部营养讲师，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、中国工程院医药学部、中国医学基金会、国家食物与营养咨询委员会协办。

书籍目录

1 家常五谷营养食谱[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 / 茼蒿粥[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 / 乡村窝头奶香玉米饼 / 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]柿子鸡汁粥 / 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 / 炒荞面猫耳朵毛豆荞麦粥 / 香菇荞麦粥 / 荞麦粥荞麦红枣饭 / 荞麦饼苡麦苡麦蛋饼香炒疙瘩面 / 豆焖排骨炒苡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 / 木瓜芡实枸杞汤香椿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 / 荠菜豆腐羹 / 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 / 芸豆烧鲜蘑红枣芹菜汤红枣香菇汤 / 红枣糯米羊骨汤桂圆红枣花生汤 / 芪枣黄鳝汤鲜枣苹果羹 / 百合红枣汤 / 红枣牛肝汤 / 花生红枣蛋糊粥[莲子]莲子豆腐汤 / 百合莲子炒牛肉桂圆莲子粥 / 莲子木瓜粥 / 银耳莲子糯米粥[核桃]核桃土豆球核桃蚝油生菜 / 花生核桃猪骨汤 / 天使核桃蛋糕[松子]桂圆松子仁汤松仁膏 / 松子爆鸡丁 / 松子酒[花生]花生红枣鸡爪汤老醋花生 / 花生仁肉丁[杏仁]杏仁拌豌豆丝瓜杏仁排骨粥 / 杏仁绿豆粥 / 花生杏仁粥 / 杏仁蔬菜沙拉[腰果]腰果胗肝腰果鸡丁 / 腰果彩色肉丁 / 腰果鸡丝拌饭[红薯]红薯糊蜜烧红薯 / 红薯拌胡萝卜 / 红薯栗子排骨汤[南瓜]南瓜蜜百合 / 南瓜豆腐饼双菌南瓜 / 玉珠南瓜南瓜燕麦粥 / 南瓜排骨汤 / 南瓜牛肉汤[山药]山药百烩汤山药乌鸡汤 / 山药南瓜汤 / 山药玉竹白鳝汤彩椒炒山药 / 山药虾仁 / 枸杞拌山药海带山药粥 / 玉米山药粥2 滋补养生健康食谱[健脑益智]黑芝麻猪蹄汤 / 核桃鸡蛋汤海松子鸽蛋粥 / 荠菜馄饨[补益气血]核桃肉卷 / 阿胶红糖糯米粥紫菜包饭 / 核桃豆腐丸[美容养颜]莲子薏米汤 / 桃仁莲藕汤红豆鲫鱼汤 / 酥炸核桃仁 / 红豆薏米美丽粥[丰胸美体]木瓜红枣莲子煲 / 豆浆木瓜羊肉汤牛奶炖花生 / 糖醋香菇炒豌豆[乌发护发]黄豆芽鲈鱼饭 / 菠菜豆芽面片汤首乌黑豆粥 / 桂圆莲子粥 / 黑米红枣粥 / 黑米粗粮包子[减肥瘦身]茄汁鱼片饭罗汉燕麦粥 / 南瓜大麦粥 / 银耳苹果瘦肉粥润肺化痰冰糖银耳汤 / 苏子茯苓薏米粥百合银耳粥 / 黑芝麻糯米粥 / 海带薏米粥养肝护肝鸡肝小米粥 / 桑葚枸杞糯米粥大麦玉米碎粥 / 猪肝黄豆煲开胃消食橙汁红薯 / 番茄炒玉米粒薏米香菇粥 / 山楂银耳粥润肠排毒冬瓜薏米汤 / 芹菜粥红小豆炖鹤鹑 / 芦笋玉米番茄汤 / 番茄枸杞玉米羹滋阴壮阳黑芝麻小米粥 / 银耳莲子枸杞粥红枣炖兔肉 / 山药菠菜汤补肾养元猪腰小米粥 / 黑芝麻燕麦粥黑米桂花粥 / 腰果虾仁提高免疫力枸杞粥 / 酸奶香米粥鹌鹑胡萝卜粥 / 豌豆包抗衰益寿牛奶馒头 / 牛奶粥鸡米松子 / 豆腐鲜贝消除疲劳牛奶杏仁粥 / 蒜香蚕豆花生玉米豆腐 / 腰果汤圆 / 肉丁黄豆汤减压怡情黄瓜糙米饭 / 西米橘子粥玫瑰香粥 / 虾皮圆白菜馅饼 / 蛤蜊面防癌抗癌青豆火腿粥小米豌豆粥 / 海带绿豆粥.....3 对症调理保健食谱附录

章节摘录

插图：

编辑推荐

《七彩生活·营养专家推荐的五谷养生食谱》：最全面、最科学、最超值的生活指南，省时、省力、省心，快速解决各种生活难题。

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>