

<<五谷杂粮>>

图书基本信息

书名：<<五谷杂粮>>

13位ISBN编号：9787546400976

10位ISBN编号：754640097X

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代出版社

作者：程红

页数：153

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>>

### 前言

五谷是我国人民的传统主食，食五谷养生是千年传统中华养生术的精髓所在。在食材的选择上，古人讲究“杂食五谷，粗细搭配”，五谷的功效可以益五脏、厚肠胃、实肌体、强力气。

随着科技的进步，现代人食用的食物在烹制技术上越来越花样别出，过度雕琢，口感上升的同时，营养却在下降。

我们的饮食习惯越来越不健康，营养摄入长期失衡……这些都是导致我们生病的祸根。

五谷杂粮是天然食物，避免了营养流失的问题，且加工过程一般不会太复杂，既保留天然口感和味道，也保留自身的养分。

不同的五谷杂粮，各有其功效，对人体健康起到非常有益的作用。

比如谷芽可以开胃助消化，小麦、玉米可以保健抗癌，大麦可以调整肠胃功能，荞麦可以强心降压，高粱可以健脾止泻，黑芝麻可以补血明目，黑豆可以滋补肾阴，红豆可以消肿补血，绿豆可以利尿消肿、中和解毒、清凉解渴，蚕豆可以降低胆固醇，豌豆可以抗菌消炎、增强新陈代谢……这些卓越的养生功效，对我们的身体健康大有裨益。

合理、均衡地摄取五谷，是现代人养生、祛病的精华之法。

著名歌星蔡琴在经历身体病变之后，养成天天吃五谷杂粮的养生习惯。

她在为五谷饭代言时说：“我要健康，远离疾病的威胁，就要从每天吃五谷饭开始，力行养生计划。

”

## <<五谷杂粮>>

### 内容概要

五谷杂粮不仅仅只是果腹的主食，还对人体益处多多，极具养生价值。在《周礼·天官疾医》中就论述：“以五口末、五谷、五药养其病”。五谷杂粮有四性五味之分，不同的人体体质可对应不同属性的五谷杂粮。根据自己的体质特征科学地选择不同食物，才能确保营养均衡和身体健康，才能达到养生祛病的目的。

## 作者简介

程红，医学博士，安徽燕之坊食品有限公司健康养生顾问。  
毕业于广州中医药大学中医内科学心血管专业，就职于深圳市中医院心血管内科，主要从事心血管疾病的临床与实验研究。

曾经参与和负责过多项国家、省级及市级的医学科研课题，并多次获奖，对心血管疾病的研究有较深的造诣；擅长治疗由动脉粥样硬化导致的各种疾病，如冠心病、高血压病、脑动脉硬化、脑梗塞等。

俗话说：“三分治、七分养”，程红博士在长期的中医学研究与临床诊疗过程中，对人类饮食与疾病的关系作了大量的研究与分析工作，运用中医医学辨证的方法对各类人群的饮食与营养进行指导，使得许多患者领略到了无病防病、有病防变的益处。

## &lt;&lt;五谷杂粮&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 五谷杂粮好养生1.什么是五谷杂粮2.五谷杂粮，食疗养生佳品(1)五色说&mdash;&mdash;色补更健康(2)四性五味(3)多食五谷杂粮，药房变厨房3.因人而异的养生之道4.不宜食用五谷杂粮的人群5.日常食用五谷杂粮的注意事项6.养生烹调妙招(1)烹调前泡水&mdash;&mdash;口感好，利消化(2)健康烹调好营养(3)混合食用更健康(4)家庭五谷餐要一步步来(5)认识烹制工具Part 2 别样欢乐&ldquo;谷&quot;&mdash;&mdash;谷物营养方案1.粳米白粥山楂粥2.黑米芒果黑米饭黑米红枣粥3.红米红米烧五花肉红米核桃饭芝麻红米饭4.糙米果蔬糙米饭豆皮糙米饭5.小米小米粥小米鸡蛋粥小米炖煮南瓜腊肉小米饭6.糯米糯米鸡糯米烧卖7.薏米薏米奶茶白果薏米糖水薏米焕彩绿茶8.小麦蒸包子炸酱面9.大麦大麦茶红糖大麦粥大麦土豆粥10.荞麦荞麦包荞麦面11.高粱高粱米粥高粱瘦肉粥高粱红枣甜糕2.苡麦炒苡面苡面窝窝苡面鱼鱼13.玉米椒盐玉米粒猪骨玉米汤玉米面窝窝头Part 3 大&ldquo;珠&quot;小&ldquo;珠&rdquo;落玉盘&mdash;&mdash;豆类养生方案1.黄豆素火腿烩黄豆巧妇发黄豆黄豆炖猪蹄2.绿豆绿豆粥绿豆芦荟水绿豆饼3.黑豆黑豆健脾消肿茶芝麻黑豆糊4.红豆莲子百合红豆沙红豆糕红豆糖水5.豌豆豌豆排骨汤川北凉粉6.扁豆扁豆茯苓散咸味煮扁豆扁豆香薰汤7.蚕豆蚕豆瓣炒蛋韭菜炒蚕豆蚕豆焖牛肉蚕豆雪菜牛肉汤8.白凤豆猪肾煨白凤豆蒸白凤豆白凤豆米酒白凤豆姜糖水9.米豆蚬子肉炒米豆米豆煮鳗鱼10.花豆花豆瘦肉汤花豆炖鸡花豆煮牛腩11.芸豆话梅芸豆芸豆大枣粥芸豆煲鱼尾Part 4 &ldquo;果&rdquo;真滋补&mdash;&mdash;干果保健方案1.无花果川贝雪梨无花果无花果炖瘦肉无花果山楂煲鸡2.白果白果牛鞭白果猪肚煲3.开心果盐焗开心果开心果奶酪球4.腰果西芹百合炒腰果腰果素鸡丁5.板栗白糖烧板栗板栗上海青板栗烧鸡6.核桃酸奶核桃仁西芹百合炒核桃山楂核桃茶7.花生柴鱼花生粥跳水花生花生米拌香菜8.杏仁杏仁香茶桂圆杏仁露杏仁紫苏汤9.红枣糯米葡萄枣红枣糕牛肉莲子红枣汤10.莲子山楂莲子糖水莲子百合炖冰糖银花莲子茶莲子甲鱼粥11.松子松仁小蛋糕松仁鱼米盅松子鱼12.南瓜子奇香南瓜子南瓜子果仁汤南瓜子甜汤13.葵花籽葵花籽瘦肉汤葵花籽炖母鸡14.芡实冬瓜芡实糖水芡实麻雀枸杞汤15.芝麻芝麻核桃仁粉芝麻蛋清炖鲜奶Part 4 &ldquo;薯&rdquo;我最行&mdash;&mdash;薯类及其他1.红薯红薯芋头糖水红薯红枣糖水蜜汁红薯2.土豆黄焖小土豆清炒土豆丝土豆饼3.芋头返沙芋头芋头红薯西米露4.山药鲜山药筒骨煲山药香芋糖水5.菱角菱角红枣粥菱角汤附录 五谷杂粮性味分类&middot;索引

## &lt;&lt;五谷杂粮&gt;&gt;

## 编辑推荐

稻、黍、麦、菽&hellip;&hellip;谷物杂粮完整收录全面解析。

粳米、糙米、荞麦、大麦、小麦、黄豆、绿豆、核桃、花生、红薯&hellip;&hellip;从食材的性味、功效、热量、所含营养成分到食材的挑选、保存逐一讲解五谷五色、四性、五味，根据食材的颜色与身体五脏的对应关系，为你制定营养平衡的五谷食用之法。

根据食材的寒热针对不同体质的疗补作用，选择平衡互补的食疗之法。

117款五谷杂粮养生食谱完全收录 图文并茂，详细地讲解烹制步骤、精美菜式、独到的营养与养生功效分析，细致的食物色味、食用宜忌要点。

五谷为养。

五果为助，五畜为益，五菜为充。

气味合而服之，以补精益气。

要健康，听听医学博士怎么说！

中医学博士现场讲读千年中华五谷养生精髓，从五谷的特性入手，独家分析肠胃、肝肾、心脏等常见病的食疗之道。

解析食材的烹调、搭配与食用宜忌，日常五谷食用之法与营养搭配秘诀。

&ldquo;稻、黍、麦、菽&rdquo;五谷杂粮全收录，逐一解析五谷杂粮的性味、成分、能量、功效，详尽讲读选择、保存、宜忌知识。

推荐17款实用养生食谱，食材搭配、烹饪技巧、营养健康、图文并茂、专家详解、家庭必备的养生速查手典。

医学博士专家现场课，权威解读五谷杂粮养生之道，精辟分析各类人群食疗秘诀。

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>