

<<營養專家推薦的五穀養生食譜>>

图书基本信息

书名：<<營養專家推薦的五穀養生食譜>>

13位ISBN编号：9789866056444

10位ISBN编号：9866056449

出版时间：維他命文化出版社

作者：王其勝 著

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>

<<營養專家推薦的五穀養生食譜>>

內容概要

史上最完整養生保健食譜，上百道五穀美味料理，營養專家親自示範，道道美味，餐餐均衡！
營養滿點．美味滿分．吃出健康好體力權威營養專家教你吃進健康不發胖最完整的五穀特性大公開詳細介紹食材特性、療效和飲食宜忌，充分瞭解，就能吃出不生病、高免疫力的好體質。
最簡單易學的自然養生法五穀雜糧含有優質營養素，兼具美容減肥功效，常吃可預防各種慢性病，是公認最簡單的養生法。
最符合全家人味口的料理技巧學會正確的烹調方式，征服全家人的味蕾，即使挑食的孩子也能開心品嚐。

<<營養專家推薦的五穀養生食譜>>

作者簡介

王其勝，擁有烹飪大師、藥膳大師、營養膳食烹飪大師等稱號，以及國家級高級烹飪技師資格，並屢次擔任中國國家職業技能美食競賽評審與高級考官。

著有《本草養生美食叢書》、《九九養生系列》等二十多本營養專書。

<<營養專家推薦的五穀養生食譜>>

書籍目錄

五穀雜糧—天然的健康補給站Part1 家常五穀營養食譜〔白米〕豆豉排骨飯／培根玉米炒飯／揚州炒飯
 紅棗雞絲米粉／豌豆瘦肉粥／羊雜粥綠豆薄荷粥／茼蒿粥〔糯米〕翡翠燒賣八寶飯／驢打滾酒釀蝦仁
 羹／椰肉四喜粥／雞肉糯米粥鴨絲糯米粥／蛋花粥〔紫糯米〕紫米人參鯉魚湯紫米粥／紫米蓮蓉包／
 紫米子鴨包〔小米〕二米飯五彩米飯／豬腳小米粥鱧魚小米粥／黃豆小米粥／二米粥雜米八寶粥／胡
 蘿蔔牛肉小米粥〔糙米〕番薯蒸飯皮蛋糙米粥／鮮奶粥／什錦雜糧粥〔玉米〕玉米麵窩窩頭玉米飯團
 ／鄉村窩窩頭奶香玉米餅／玉米粒粥／豌豆玉米粥松仁玉米／高麗菜燴玉米粒〔薏仁〕白木耳薏仁羹
 芝麻核桃薏仁湯／薏仁南瓜煲八寶滋補雞湯／香芋芡實薏仁湯雞翅薏仁菊花湯／冬瓜蜜棗花生湯〔小
 麥〕香蔥煎包翡翠包／家常餅／蔬菜餅金銀饅頭／千層蒸糕／銀絲捲鳳凰貴妃盒／梅花餅／壽桃包〔
 大麥〕柿子雞汁粥／大麥粥／大麥牛肉粥〔燕麥〕蝦米香芹燕麥粥紫菜麥片粥／五香麥片粥／玉米燕
 麥粥〔蕎麥〕農家燴蕎麥麵／炒蕎麥貓耳朵毛豆蕎麥粥／香菇蕎麥粥／蕎麥粥蕎麥紅棗飯／蕎麥餅〔蔴
 麥〕蔴麥蛋餅香炒疙瘩麵／豆爛排骨炒蔴麵〔高粱〕高粱羊肉粥白木耳高粱粥／紅豆高粱粥／甘蔗高
 粱粥〔芝麻〕芝麻饅頭黑芝麻湯圓／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
 芝麻高麗菜／芝麻豬肝〔芡實〕芡實山藥粥芡實蓮子糙米粥／芡實煮老鴨／木瓜芡實枸杞湯〔黃豆〕
 香椿拌黃豆黃豆炒芥藍／海帶燒黃豆黃豆紅棗羹／黃豆燉白菜／什錦黃豆海帶黃豆燉排骨／黃豆爛雞
 翅／香芹炒黃豆芽〔豆製品〕香辣豆乾生菜豆腐湯／薺菜豆腐羹／紅綠豆皮〔綠豆〕綠豆百合粥綠豆
 冰沙／綠豆奶昔／綠豆芹菜湯〔紅豆〕鯽魚冬瓜湯紅豆白茯苓粥／小米紅豆粥／紅豆薏仁粥〔蠶豆〕
 茴香蠶豆蠶豆雪裡紅湯／茭白炒蠶豆〔黑豆〕醋黑豆黑豆紅棗鯉魚煲／黑豆鳳爪湯／牛肚黑豆粥〔豌豆〕
 秀珍菇炒豌豆三鮮豌豆／豌豆雞肉粥／豌豆牛肉末〔菜豆〕香蔥菜豆甜酒菜豆／菜豆豬腳煲／菜
 豆燒鮮蘑〔紅棗〕芹棗湯紅棗香菇湯／紅棗糯米排骨湯桂圓紅棗花生湯／芪棗黃鱔湯鮮棗蘋果羹／百
 合紅棗湯／紅棗牛肝湯／花生紅棗蛋糊粥〔蓮子〕蓮子豆腐湯／百合蓮子炒牛肉桂圓蓮子粥／蓮子木
 瓜粥／白木耳蓮子糯米粥〔核桃〕核桃馬鈴薯球核桃蠔油生菜／花生核桃豬骨湯／天使核桃蛋糕〔松
 子〕桂圓松子湯松子膏／松子爆雞丁／松子酒〔花生〕花生紅棗雞爪湯老醋花生／花生肉丁〔杏仁〕
 杏仁拌豌豆絲瓜杏仁排骨粥／杏仁綠豆粥／花生杏仁粥／杏仁蔬菜沙拉〔腰果〕腰果胗肝腰果雞丁／
 腰果彩色肉丁／腰果雞絲拌飯〔番薯〕番薯糊蜜燒番薯／番薯拌胡蘿蔔／番薯栗子排骨湯〔南瓜〕南
 瓜蜜百合／南瓜豆腐餅雙菇南瓜／玉珠南瓜南瓜燕麥粥／南瓜排骨湯／南瓜牛肉湯〔山藥〕山藥百燴
 湯山藥烏雞湯／山藥南瓜湯／山藥玉竹鰻魚湯彩椒炒山藥／山藥蝦仁／枸杞拌山藥海帶山藥粥／玉米
 山藥粥Part2 滋補養生健康食譜〔健腦益智〕黑芝麻豬腳湯／核桃雞蛋湯松子雞蛋粥／薺菜餛飩〔補益
 氣血〕核桃肉捲／阿膠紅糖糯米粥紫菜包飯／核桃豆腐丸〔美容養顏〕蓮子薏仁湯／桃仁蓮藕湯紅豆
 鯽魚湯／酥炸核桃／紅豆薏仁美麗粥〔豐胸美體〕木瓜紅棗蓮子煲／豆漿木瓜羊肉湯牛奶燉花生／糖
 醋香菇炒豌豆〔烏髮護髮〕黃豆芽鱸魚飯／菠菜豆芽麵片湯何首烏黑豆粥／桂圓蓮子粥／紫米紅棗粥
 ／紫米雜糧包〔減肥瘦身〕茄汁魚片飯南瓜燕麥粥／南瓜大麥粥／銀耳蘋果瘦肉粥〔潤肺化痰〕冰糖
 銀耳湯／蘇子茯苓薏仁粥百合銀耳粥／黑芝麻糯米粥／海帶薏仁粥〔養肝護肝〕雞肝小米粥／桑葚枸
 杞糯米粥大麥玉米粒粥／豬肝黃豆煲〔開胃消脹〕橙汁番薯／番茄炒玉米粒薏仁香菇粥／山楂銀耳粥
 〔潤腸排毒〕冬瓜薏仁湯／芹菜粥紅豆燉鵪鶉／蘆筍玉米番茄湯／番茄枸杞玉米羹〔滋陰壯陽〕黑芝
 麻小米粥／銀耳蓮子枸杞粥紅棗燉豬肉／山藥菠菜湯〔補腎養元〕豬腰小米粥／黑芝麻燕麥粥紫米桂
 花粥／腰果蝦仁〔提高免疫力〕枸杞粥／優酪乳香米粥雞腿胡蘿蔔粥／豌豆包〔抗衰益壽〕牛奶饅頭
 ／牛奶粥雞丁松子／豆腐鮮貝〔消除疲勞〕牛奶杏仁粥／蒜香蠶豆花生玉米豆腐／腰果湯圓／肉丁黃
 豆湯〔減壓怡情〕黃瓜糙米飯／西米露橘子粥玫瑰香粥／蝦米高麗菜餡餅／蛤蜊麵〔防癌抗癌〕豌豆
 火腿粥小米豌豆粥／海帶綠豆粥Part3 對症調理保健食譜〔感冒〕薄荷牛蒡子粥／香梨去熱粥清熱荷葉
 粥／胡蘿蔔芥藍粥〔咳嗽〕番茄糯米粥／柿餅粥蓮子綠豆粥／川貝雪梨粥〔頭暈頭痛〕玉米油菜／枸
 杞拌豆腐黑豆糯米粥／南瓜小米粥／蓮藕黑豆湯〔口腔潰瘍〕白菜綠豆湯／苦瓜糯米粥金銀蓮子粥／
 綠豆白米粥／玉米麵餅／南瓜餅〔哮喘〕茯苓紅棗山藥粥／綠豆薏仁粥白果拌苦瓜／杏仁豆腐／甘蔗
 汁山藥〔慢性喉嚨炎〕杏仁雪梨湯／菊花茶粥蘿蔔杏仁湯／陳皮粥／荷葉薏仁陳皮粥〔嘔吐〕薑蔥糯
 米粥／烏梅粥牛奶小米粥／生薑暖胃粥〔胃潰瘍和十二指腸潰瘍〕牛奶燕麥粥／牛肉蘿蔔白米粥香菇
 蛋炒飯／蒜泥茄子涼麵／馬鈴薯蜂蜜膏〔腹瀉〕雞湯麵／蛋花番茄麵肉絲湯麵／蒜頭粥〔便秘〕雞絲

<<營養專家推薦的五穀養生食譜>>

涼粉菠菜炒粉絲 / 白菜麵 / 豬肉韭菜包 / 芹菜米粉湯〔痔瘡〕核桃燕麥粥 / 黑芝麻核桃湯蜂蜜菊花糯米粥 / 茭白肉絲飯〔高血壓〕番薯飯 / 豌豆飯胡蘿蔔餅 / 蘋果什錦飯 / 燕麥飯〔高血脂症〕鮭魚壽司 / 優酪乳布丁飯松子蝦仁炒飯 / 番薯糯米餅 / 蕎麥菜捲〔糖尿病〕綠豆飯 / 金銀飯紫米饅頭 / 素餡蕎麥蒸餃 / 蔥花捲茼蒿火燒 / 攤籜麥蛋餅 / 芝麻蔥花餅雞肉餛飩 / 瘦肉魚蓉粥 / 豬肉黑豆粥〔冠心病〕燕麥韭菜雞蛋餅 / 拌綠豆芽四喜黃豆粒 / 核桃粥〔骨質疏鬆〕香芹蝦米肉末炒飯 / 奶味豆漿枸杞松子爆雞丁 / 豆漿 / 蔬菜玉米餅〔失眠〕豬皮紅棗羹 / 蓮藕粥小米山藥粥 / 番薯小米粥 / 薏仁腐竹素湯〔神經衰弱〕冬瓜魚頭粥 / 南瓜百合蒸飯百合蓮子湯 / 冰糖櫻桃銀耳湯 / 荔枝桂圓湯〔近視〕芝麻核桃奶 / 茯苓柏子餅冰糖核桃 / 花生燉蓮子 / 黃豆燉蹄筋 / 黃豆南瓜粥〔月經失調〕南瓜奶油香拌麵 / 乾薑紅糖羹小米紅棗粥 / 紅棗糕〔痛經〕芋頭番薯甜湯 / 蛋花麥片粥薺菜小米粥 / 銀魚莧菜粥 / 牛奶蜜棗粥〔貧血〕核桃花生牛奶羹 / 山藥薏仁紅棗粥核桃果肉紫米粥 / 雙蓮紫米粥〔更年期綜合症〕百合紅豆湯 / 香菇豆腐湯蕎麥麵條 / 玉米鬚蜂蜜粥 / 木瓜生薑蜂蜜粥〔陽痿早洩〕韭菜盒子 / 羊肉冬筍粥山藥枸杞粥 / 海參益腎粥 / 香菇蝦仁豆腐羹附錄家常百搭餡—在家享受花樣美食 / . 包子餡 / . 餃子餡 / . 餛飩餡 /

<<營養專家推薦的五穀養生食譜>>

章节摘录

五穀雜糧—天然的健康補給站春耕、夏耘、秋收、冬藏，這是四季交替的自然規律，也是人體的代謝規律，新陳代謝若違反這規律，四時之氣便會傷及五臟，五穀養生也要順應氣候變化的規律，選擇相應的五穀食療，做到科學養生。

什麼是五穀雜糧「五穀」在《黃帝內經》中是指「白米、小豆、麥、大豆、小米」。

隨著時代的發展與變遷，現在所謂的五穀，是指「稻穀、麥子、高粱、大豆、玉米」五種糧食。

習慣上，人們把精製米和麵粉之外的糧食稱作「雜糧」。

這樣，五穀雜糧的範圍就擴大為各種糧食作物。

五穀雜糧包括各種穀類、豆類、薯類，以及堅果類和乾果類，包含我們平時食用的大米、小米、玉米、高粱、燕麥、糙米、糯米、黑米、黃豆、大豆、綠豆、紅豆、花生、核桃、腰果、松子、芝麻、杏仁、山藥等。

隨著人們養生意識越來越抬頭，對五穀雜糧的養生價值越來越重視。

人們經常將各種五穀搭配在一起，做成美味又營養的粥品，如經典的臘八粥，有28種糧食，滿足人體所需要的各種營養，讓你的餐桌更健康。

五穀雜糧的具體療效五穀雜糧優質又豐富的營養，有很多重要又廣泛的療效，五穀雜糧的具體療效，主要有以下三種：1. 五穀雜糧能有效提高人體免疫力，增強抵抗力。

五穀雜糧營養均衡而全面，能滿足人體對營養的需求，尤其富含膳食纖維，這些都能夠提高人體免疫力，增強抵抗力。

2. 五穀雜糧具有很好的美容減肥效果。

五穀雜糧中豐富的膳食纖維，有助於排出體內廢物和毒素，進而使身體潔淨，皮膚變得細緻光滑。

另外，大多數人都是酸性體質，而五穀雜糧和蔬菜一樣，多屬於鹼性食物，因此，五穀雜糧能夠中和酸性體質，達到美容作用，尤其對於攝取肉類和脂肪過多的人，效果尤為明顯。

五穀雜糧中的膳食纖維不僅能增強飽腹感，減少食物的攝取，還可以阻止糖分和脂肪的吸收，進而達到減肥的目的。

3. 五穀雜糧有降壓降糖的功效。

五穀雜糧中的膳食纖維能延緩身體對葡萄糖的吸收，對控制和調節血糖有幫助。

另外，五穀雜糧中的燕麥、蕎麥、大麥、紫糯米等，能調節胰島素的分泌，是糖尿病病人的「福音」。

五穀雜糧熱量低、體積大，能增加飽腹感。

除上述所講，五穀雜糧還有延緩衰老、預防腦中風、心腦血管等各種疾病的功效。

食用五穀雜糧的禁忌五穀雜糧是人們日常生活中最重要的食物之一，食用時要注意食用的方式和禁忌，這樣才能更充分發揮五穀雜糧的價值和療效。

食用五穀雜糧主要有以下禁忌：1. 不要過量食用。

再好的食物也不能吃得過多，否則會造成反效果，五穀雜糧也是一樣，一次攝取過多，容易造成消化不良，尤其是一些豆類、堅果類食物，以及糯米類的黏性食物，日常食用要多加注意。

2. 胃腸功能不好的人，要少吃粗糧。

五穀雜糧中膳食纖維含量很高，而且主要是纖維質，這會使食物停留時間過長，而刺激胃液分泌，引起疼痛和腹脹。

3. 容易過敏者謹慎食用。

有些人對某種食物過敏，日常就要避免不要食用。

4. 特殊體質要選擇適合的五穀雜糧。

每個人的情況都不一樣，特殊人群選擇食物時，要多加注意，先向醫生諮詢，如孕婦不要食用薏仁，因為它有收縮子宮的作用。

五穀雜糧的烹調秘訣烹調五穀雜糧的主要原則如下：1. 要現成的、未經加工的五穀雜糧，這樣能保存其中的營養。

2. 要注意搭配，粗糧和細糧要搭配作為主食，食物屬性上要互相輔助，以發揮最好的效果。

<<營養專家推薦的五穀養生食譜>>

3. 烹調方式要精細化，越簡單的食物越需要細緻地烹調。

<<營養專家推薦的五穀養生食譜>>

编辑推荐

《營養專家推薦的五穀養生食譜》特色：．家常五穀營養食譜把五穀雜糧烹煮成簡易家常料理，輕鬆端出滿桌好菜。

．滋補養生健康食譜從強身到美容，從抗壓到消除疲勞，妥善搭配五穀膳食，吃出多彩多「滋」的好生活。

．對症調理保健食譜運用最天然的食材，擊退病痛侵擾，為自己和全家人打造健康的堡壘。

．特別收錄 家常百搭餡介紹包子、餃子等包餡料理，靈活變換，在家也能享受多樣化的美食。

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>