

# 《山西面食:杂粮》

## 图书基本信息

书名：《山西面食:杂粮》

13位ISBN编号：9787537726160

10位ISBN编号：7537726167

出版时间：2006-1

出版社：第1版 (2006年1月1日)

作者：山西烹饪协会

页数：83

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《山西面食:杂粮》

## 内容概要

山西南部盛产小麦；晋中、晋东南盛产谷子、玉米、高粱、黄豆；晋北及其高寒地区盛产莜麦、荞麦、大豆、土豆。正如一首民歌唱的：“人说山西好风光，地肥水美五谷香。”这些五谷杂粮，为山西面食文化的发展创造了得天独厚的物质基础。

五谷杂粮磨成面粉，制成食品，各地制法不一，形成不同的地方特色，晋北的莜面可制成栲栳栳、搓鱼鱼、切条、窝子、谷垒、团子等；晋中豆面可制成抿圪斗、蘸尖尖、豆面拖叶、豆面条、漂抿曲等。荞面可制成碗托、棋棋、糕、凉粉等，荞面中含有特有的芦荭、叶绿素、维生素B1、B2、亚油酸等，对糖尿病、高血压、动脉硬化等均有一定的预防和保健作用。

为进一步推广杂粮食品，我们充分挖掘，竭尽全力，共收录了39种杂粮食品，可以说具有代表性，基本涵盖了山西所有地区杂粮品种的制法、吃法。

总之，杂粮中含有人体所需蛋白质、氨基酸等多种微量元素、矿物质，五谷杂粮中含有的珍贵的微量元素，是其它食物所无法取代的。因此，营养学家们提倡“杂食”，尤其从杂食中摄取全面的营养，以实现人类“饮食之道，青春常驻”的美好愿望！

# 《山西面食:杂粮》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)