

# 《五谷杂粮养生美食制作大全》

## 图书基本信息

书名：《五谷杂粮养生美食制作大全》

13位ISBN编号：9787122107756

10位ISBN编号：7122107752

出版时间：2011-6

出版社：化学工业

作者：朱太治//双福

页数：136

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)

# 《五谷杂粮养生美食制作大全》

## 内容概要

《五谷杂粮养生美食制作大全(附光盘)》以养生为内容核心，由营养专家审定，按照五谷杂粮的类别，分为五谷类养生、薯豆类养生、杂粮类养生。对55种食材，近300道五谷杂粮美食做法进行分类讲解。花样创新，包括五谷杂粮主食、五谷杂粮粥、五谷杂粮菜、五谷杂粮汁、五谷杂粮汤等美食制作，多种美味，多种口感，让你爱上五谷杂粮。

此外，书中还详细讲解了食材知识、对应美食的养生功效以及36道五谷杂粮养生茶，让你根据自己的需要，轻松选择与制作；10种五谷杂粮“挑选与贮藏窍门”以及五谷杂粮印其他知识，教你更好地食用五谷杂粮。食材常见，简单方便，家庭易操作。

# 《五谷杂粮养生美食制作大全》

## 书籍目录

PART1 科学食用五谷杂粮 五谷杂粮的分类以及四性与五味 五谷杂粮的选购与贮存 学会烹调让五谷杂粮更美味 六种人不宜多食五谷杂粮PART2 五谷类养生指南及美食制作 粳米 大虾捞饭 生姜大枣粥 百合杏仁粳米粥 粳米菊花粥 黄米 黏黄糕 浓香黄米馒头 养生五米饭 胡萝卜牛肉黄米粥 黑粳米 黑粳米粥 黑粳米红豆粥 黑粳米鸡肉汤 黑粳米莲子冰糖粥 糯米 香菇糯米饭 花生糯米糕 核桃姜汁红枣粥 糯米酒鸡蛋 高粱 羊肉高粱米粥 高粱面窝窝头 高粱猪肚粥 高粱红豆粥 小米 小米烙饼 小米面蜂糕 小米红糖粥 小米枸杞安神粥 玉米 玉米面饼子 玉米面煎饼果子 猪肉玉米粥 玉米水果色拉 薏米 薏米香菇青豆饭 银杏薏仁糖水 薏米红豆糊 香蕉菠萝薏米粥 紫米 紫米薏米粥 紫米粥 紫米龙眼大枣粥 紫米猪肝粥 大麦 粳米大麦花生粥 大麦南瓜粥 大麦羊肉汤 大麦糯米粥 荞麦 蔬菜拌荞麦面 荞麦粥 毛豆荞麦粥 荞麦清粥 小麦 麦香馒头 三合面发糕 淮小麦甘草汤 灵芝小麦粥 燕麦 营养燕麦粥 燕麦片 猪肉粥 牛奶麦片粥 燕麦粳米粥 莜麦 莜麦猪肉汤 凉拌莜麦面 莜麦山药粥 莜麦粥 芡实 芡实炖绿豆 芡实猪肚汤 神仙粥 龙眼芡实汤 青稞 青稞杏仁粥 青稞多宝粥 青稞粥 青稞茴香泥PART3 薯豆类养生指南及美食制作 扁豆 扁豆五花肉焖面 芝麻酱拌扁豆 扁豆粳米粥 薏米扁豆粥 蚕豆 香辣蚕豆 油炸开花豆 蚕豆汤 蚕豆炖牛肉 红豆 红豆南瓜粥 红豆花生糖水 红豆粥 红豆米枣粥 黄豆 豆面窝头 双豆炖猪蹄 银杏豆浆 黄豆香菜汤 黑豆 五谷杂粮馒头 芝麻黑豆浆 黑豆蛋粥 五豆窝头 花豆 芋头花豆玉米粥 花豆鸡肉汤面 花豆煲龙骨 美味花豆排骨汤 豇豆 大麦豇豆粥 豇豆猪肉包 酸辣豇豆 豇豆汤 绿豆 绿豆煎饼果子 端午豆糕 绿豆薏米汤 橘香绿豆粥 豌豆 肉丁豌豆饭 葱香豌豆 豌豆绿豆粥 豌豆瘦肉粥 芸豆 芸豆打卤面 芸豆猪肉包 脊骨炖芸豆 芸豆车前子汤 豆腐 鸡蛋蒸豆腐 豆腐素蒸包 姜葱猪蹄豆腐汤 豆腐红糖盅 甘薯 玫瑰香薯条 甘薯米粥 甘薯蒸山药 甘薯粳米粥 土豆 裙带菜土豆饼 西式全彩薯片 营养土豆泥 鲜榨土豆汁 山药 山药梅肉握寿司 山药葡萄粥 莲子山药粥 山药芝麻粥 芋头 荔浦芋头扣肉 芋泥拌糟味芝麻 椰汁香芋南瓜 芋头咸粥 魔芋 魔芋煮握寿司 咖喱魔芋豌豆 香果魔芋粥 酸辣魔芋豆腐 南瓜 油煎南瓜饼 焖南瓜饭 虾仁南瓜烩饭 南瓜牛奶粥 藕 莲藕粥 红枣糯米藕 莲藕黄豆煲排骨 莲藕汁PART4 杂粮类养生指南及美食制作 白果 白果包 白果冬瓜粥 白果燕麦片粥 白果腐竹粥 百合 山药西瓜炒百合 西芹炒百合 百合大枣汤 雪梨银耳百合粥 杏仁 杏仁炒饭 萝卜杏仁煮牛肺 杏梨糖水 杏仁川贝百合粥 荸荠 荸荠炒虾仁 荸荠鸡肉饺 芹香荸荠粥 红萝卜荸荠糖水 菱角 红糖菱角粥 菱角鲜花菇 菱角薏仁粥 菱肉煲猪肚 茯苓 茯苓饼 茯苓鸡肉馄饨 茯苓川贝母炖梨 茯苓麦冬粥 枸杞子 枸杞粳米粥 枸杞鱼片 枸杞红枣粥 枸杞子黑枣鸽蛋汤 葵花子 葵花子煲鸡腿 奶油葵花子粥 葵花子粥 山楂葵花子汤 莲子 山楂大枣莲子粥 冰糖莲子粥 莲子蒸白参 莲子猪心汤 南瓜子 南瓜子小米粥 南瓜子冰糖粥 绿豆南瓜子汤 南瓜子仁茶 松子 松子粥 松仁烩香菇 炒松子黑芝麻 蒸松子核桃仁 香榧子 香榧焖鸡脯肉 香榧子粥 香榧薄荷霜 生榧子饮 榛子 粳米榛子粥 榛子鸡蛋炒饭 营养榛子羹 榛仁 枸杞粥 大枣 大枣银耳粥 荔枝大枣粥 大枣粥 大枣桃仁粥 黑枣 荸荠黑枣粥 黑枣山楂粥 黑枣莲子煲猪心 黑枣芡实莲子羹 龙眼 红茶龙眼鸽蛋汤 栗子龙眼粥 龙眼粥 百合莲子煲龙眼 板栗 板栗山药粥 栗子面窝窝头 核桃莲子炖栗仁 板栗红枣汤 花生 花生蛋香薯泥 糯米花生麦粥 花生红枣粥 花生炖猪蹄 核桃 坚果饭团 糖霜核桃仁 核桃蔬果沙拉 核桃健脑粥 腰果 腰果肉饭 糯米腰果粥 腰花核桃仁汤 莲子薏米腰果羹 黑芝麻 芝麻红糖粥 养生黑芝麻粥 芝麻冰糖饮 芝麻核桃仁饮PART5 36道五谷杂粮养生茶 黑豆苏木茶 黑豆薏仁茶 绿豆红枣茶 绿豆车前草茶 黄豆桑叶茶 红豆花生茶 黑芝麻杏仁茶 黑芝麻绿茶 芝麻乌龙茶 黑芝麻核桃仁茶 黑芝麻菊花茶 松子杏仁茶 松子花生茶 薏仁冬瓜仁茶 薏仁红花茶 薏仁黄芪茶 薏仁高丽参茶 薏仁荷叶茶 杏仁茶 杏仁菊花茶 山楂丁香茶 山楂枸杞茶 山楂甘草茶 山楂鲜柚茶 山楂益母草茶 黑枣党参茶 红枣首乌茶 红枣甘麦茶 红枣黄芪茶 枸杞当归茶 枸杞茶 枸杞陈皮茶 枸杞菊花茶 枸杞覆盆子茶 白果茉莉花茶 桂圆西洋参茶

# 《五谷杂粮养生美食制作大全》

## 编辑推荐

由朱太治和双福编著的《五谷杂粮养生美食制作大全》精选55种五谷杂粮，对每种食材从概述、养生功效、适用分量方面进行详细的文字介绍，全面实用；营养成分表部分将每种食材所含的营养成分详细标明，科学准确，让你能根据自己的需要，选择适合自己养生的五谷杂粮。本书将常见的五谷杂粮全收录，划分为五谷类、薯豆类和杂粮类，对它们进行详细讲解，既包括介绍又有相关的推荐菜谱，囊括常见五谷杂粮，更具生活指导意义。

# 《五谷杂粮养生美食制作大全》

## 精彩短评

- 1、还不错，原本以为是彩页的，谁知道是黑白页的
- 2、配图，比较实用
- 3、给老爸买的，一些粗粮的吃法。图文并茂，价格比书店便宜的多。要是再多点食谱就更好了。
- 4、挺不错的，但实际用途看人咯~
- 5、由朱太治和双福编著的《五谷杂粮养生美食制作大全》以养生为内容核心，由营养专家审定，按照五谷杂粮的类别，分为五谷类养生、薯豆类养生、杂粮类养生。对55种食材，近300道五谷杂粮美食做法进行分类讲解。花样创新，包括五谷杂粮主食、五谷杂粮粥、五谷杂粮菜、五谷杂粮汁、五谷杂粮汤等美食制作。多种美味，多种口感，让你爱上五谷杂粮。
- 6、实用 适合食材类知识普及 不过菜的花样还是有些少
- 7、收到书后，稍微翻一下就知道是一本充满诚意的作品。内容非常全面，插页全彩图，印刷很精美，而且资料非常充足。有关“五谷杂粮养生”的资料，非常详尽，让人一目了然。还针对每一种不同的食物，详细分析该种食物在“五谷杂粮养生”里的作用，配上了插图，列出每天摄取份量的多少，这点很不错，能让人清晰理解。还配有多种多样的“五谷杂粮养生”食谱，也配上插图，还有制作菜式的光盘，能让人跟着学做，非常棒。现在买才6.5折左右，非常超值。在我这的新华书店要卖全价。故对这本书我非常满意，的确是一本物超所值、内容全面、印刷精美的好图书。
- 8、美食制作，简单易操作，很实用。
- 9、五谷
- 10、还是挺好的~

# 《五谷杂粮养生美食制作大全》

## 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)