

《五谷杂粮健康糖水》

图书基本信息

书名：《五谷杂粮健康糖水》

13位ISBN编号：9787122032195

10位ISBN编号：7122032191

出版时间：2009-1

出版社：化学工业

作者：阿清厨艺创作室

页数：89

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

《五谷杂粮健康糖水》

前言

广东酷热的气候让广东人有着与生俱来的“热气”，很容易脸上长暗疮，身体上火。人们习惯靠喝一些汤汤水水来调理身体的平衡，还根据饮食规律合理搭配不同的原料，制作出不同口味餐前或餐后的糖水，来弥补或调节身体中所需营养成分，同时起到清热解暑的功效。广东人一年四季皆喜饮糖水，尤以夏季为甚。他们认为糖水有清润消暑、生津益身的作用。不要只从字面上认为“糖水不过就是开水加白糖”，广东人把那些煲制了一些药材、豆类、水果、杂粮、面制品，再调以白糖、冰糖、蜂蜜等的饮品，泛称为糖水。

《五谷杂粮健康糖水》

内容概要

《五谷杂粮健康糖水》为《时尚糖水屋》中的一册。《五谷杂粮健康糖水》介绍了五谷杂粮糖水的制作工具、原料以及90余例五杂粮糖水的做法。《五谷杂粮健康糖水》由化学工业出版社出版发行。

《五谷杂粮健康糖水》

书籍目录

一 制作糖水的原料二 常用工具及配料三 五谷杂粮健康糖水实例1 银耳红枣糖水2 花生红米糖水3 绿豆糖水4 银耳珍珠汤圆5 腰豆冰爽6 八宝粥7 绿豆海带糖水8 红豆糖水9 燕麦奶香蛋花10 红豆沙冰爽11 腰豆红豆糖水12 荞麦粥13 奶香红豆沙14 荞麦布丁粥15 银耳雪梨糖水16 番薯雪梨糖水17 燕麦高粱粥18 大枣雪梨糖水19 奶香珍珠汤圆20 梅汁糯米汁21 双耳糖水22 姜撞奶23 黑米奶香粥24 黄耳大枣糖水25 奶香双枣糖水26 黑米银耳糖水27 双耳红枣糖水28 黑米高粱粥29 菜汁珍珠汤圆30 红豆沙布丁31 菠萝汤圆32 绿豆沙33 红豆沙汤圆34 奶香绿豆爽35 莲藕粥36 红枣双色汤圆37 银耳白果冰38 胡萝卜蹄糖水39 腰豆莲子糖水40 腰豆蜜枣糖水41 莲藕雪梨糖水42 玉米大枣粥43 赤小豆糖水44 甘蔗马蹄萝卜糖水45 黑米桂花粉46 胡萝卜苹果糖水47 双枣银耳羹48 西米露49 香芋雪梨糖水50 红枣桂花粉51 西米雪梨露52 黑芝麻糊53 糖姜番薯糖水54 红豆糕冰爽55 西米香芋露56 绿豆糕冰爽57 奶香黑米粥58 鲜奶双糕冰爽59 南瓜玉米露60 黑芝麻糊汤圆61 鲜奶马蹄糕62 小米红枣粥63 南瓜雪梨糖水64 茅根番薯糖水65 南瓜百合糖水66 西米布丁67 大枣南瓜银耳糖水68 甜冬瓜银耳糖水69 黑米年糕糖水70 酒糟汤圆71 甘笋菊花糖水72 鸽蛋银耳糖水73 红薯干粥74 酒糟蛋花75 鸽蛋酒糟糖水76 薏仁薏粉77 番薯干南瓜糖水78 魔芋雪梨糖水79 大枣龟苓糕80 南瓜白蚬糖水81 番薯干魔芋糖水82 三米粥83 黑米汤圆84 芝麻核桃糊85 桂花燕窝糖水

章节摘录

一、制作糖水的原料

薏米：又叫苡米、薏米仁、薏仁、薏苡，其所含蛋白质远比普通米、面高易消化吸收，对减轻胃肠负担增强体质有益。中医认为，薏米味甘淡，性微寒，有健脾补肺清热利湿的作用，有关专家研究证明，薏米有增强免疫力、降血糖等功效此外，薏米中含有的薏苡素对横纹肌有抑制作用，可减少皱纹，爱美的人不妨多吃

粳米：粳米是粳稻的种仁，又称大米。味甘性平，具有补中益气健脾和胃、除烦解渴的功效冬天室内暖气较热，空气干燥早晚喝点粳米粥，可以远离口干舌燥的困扰。

粟米：又名小米，味甘性平，有健脾和胃的作用适用于脾胃虚热、反胃呕吐、腹泻及产后、病后体虚者食用小米熬粥时上面浮的一层细腻的黏稠物，俗称为“米油”中医认为，米油的营养极为丰富，滋补力最强，有“米油可代参汤”的说法

小麦：味甘性平微寒有健脾益肾、养心安神功效心烦失眠者可用小麦与大米、大枣一起煮粥服用此外，麦麸含高膳食纤维，对高脂蛋白血症糖尿病、动脉粥样硬化、痔疮、老年性便秘都有防治作用。

玉米：味甘性平具有健脾利湿、开胃益智宁心活血的作用。玉米油中的亚油酸能防止胆固醇向血管壁沉淀，对防治高血压冠心病有积极作用此外它还有利尿和降低血糖的功效+特别适合糖尿病患者食用据资料显示美国科学家还发现，吃玉米能刺激脑细胞，增强人的记忆力，玉米中所含的黄体素和玉米黄质可以预防老年人眼睛黄斑性病变的发生。

《五谷杂粮健康糖水》

精彩短评

- 1、食材不是很难找，但是搭配起来不知道好不好吃，没什么新意，不如不买
- 2、书挺好的，印刷质量也不错。
- 3、蛮实用的。照食谱做了几回，家人很爱喝。印刷、纸张和想象的样子差不多不足：有几例略显重复
- 4、买回来就迫不及待的看了，也照着里面的方法做了几样，家人好喜欢！把书拿给姐妹们看，也多喜欢，看了就有食欲~~`
- 5、正愁如何利用粗杂粮，本书就给出了差不多80款左右的食谱可以借鉴，一看到就喜欢上了，除了简单易操作，还有一些营养知识可以学，很实用

《五谷杂粮健康糖水》

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