

# 《五谷杂粮养生宝典》

## 图书基本信息

书名：《五谷杂粮养生宝典》

13位ISBN编号：9787543951839

10位ISBN编号：7543951835

出版时间：2012-4

出版社：上海科学技术文献出版社

页数：294

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)

# 《五谷杂粮养生宝典》

## 内容概要

田建华编著的《五谷杂粮养生宝典》讲述了：《黄帝内经·素问》中有“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”的说法，这说明了五谷杂粮在饮食中居于主导地位，应当引起人们的重视。五谷杂粮可以制成主食，也可以制成药膳，相同的食材，用不同的烹调技法和搭配，就会有不同的保健功效。

《五谷杂粮养生宝典》适合大众读者阅读，尤其适合于关注日常保健、常见病、慢性病的家庭调理及治疗的读者。

# 《五谷杂粮养生宝典》

## 书籍目录

第一章 五谷杂粮；家常便饭保健——“糙口物”变成“香饽饽” 五谷杂粮的营养价值药食同源，健康良药让人变得漂亮又聪明第二章 五谷杂粮，各显身手——主食品种益处多燕麦——保健食品新贵族养麦——开胃宽肠好帮手小麦——五谷之长可安神大麦——心脏病良药糯米——健脾养胃滋养品黑米——米中之王黑珍珠红米——体虚滋补之极品粳米——老少皆宜的食物小米——安神健胃小帮手薏苡仁——美白美颜之高手玉米——“黄金作物”珍珠米高粱——补气清胃之高手黄豆——豆中之王植物肉黑豆——补肾乌发又明目绿豆——清热解毒之良药蚕豆——防癌抗癌健康品豌豆——养颜抗癌之专家红豆——红颜知己最贴心扁豆——清肝解毒小帮手芝麻——美容润肠之圣品花生——高蛋白之长生果甘薯——抗癌之王薯蓣马铃薯——地下人参少不了魔芋——神奇食品助减肥第三章 食疗是最好的医药——在享受中治疗高血压食疗方高血脂食疗方胃病食疗方肝病食疗方肾病食疗方糖尿病食疗方冠心病食疗方贫血食疗方晕眩食疗方肠炎食疗方胆结石食疗方支气管炎食疗方……第四章 世间第一补——养生粥谱荟萃第五章 五谷杂粮，各取所需——养生由您来做主

## 章节摘录

**【原料】**面粉400克，赤小豆200克，糖油丁100克，熟猪油、白糖、糖桂花各适量。 **【用法】**将赤小豆洗净，放入锅内，加水用武火烧沸，再用文火煮烂，晾凉后倒入筛内，用手搓揉，边搓边加入清水，洗出豆沙，去掉豆皮。将洗出的豆沙装入布袋，用重物压干水分备用。炒锅上火，放入熟猪油、白糖，溶化后倒入豆沙烧沸，改用文火翻炒至水分将干，加入糖桂花，盛出冷却，成为馅料。面粉中加入80%的热水拌匀，和成热水面团，放在案板上摊开晾凉，揉匀揉透，盖上湿布，饧面片刻，再稍揉几下，搓成长条，揪成小面剂，压扁，擀成中间稍厚的圆形面皮。将馅料包入面皮中，加一粒糖油丁，包捏成月牙形饺子生坯，摆入蒸笼内，用火沸水蒸7~8分钟即熟。作主食食用。

**【功效】**益气养血，健脾和胃。适用于痔疮等。前列腺炎患者要注意自我保健，加强身体锻炼，预防感冒，积极治疗身体其他部位的感染，提高机体抗病力。节制房事。同时，饮食要清淡，禁酒及辛辣刺激之物，以免引起前列腺充血。并可以辅之以食疗。**大麦菜饭** **【原料】**大麦仁250克，油菜200克，香肠100克，水发香菇50克，植物油、生姜末、精盐，味精各适量。 **【用法】**将大麦仁淘洗干净。香肠切成斜片。油菜洗净后切成丁。水发香菇切成丝。压力锅中加适量水，加入淘好的大麦仁及香肠片，放在火上焖约10分钟。炒锅上火，放油烧热，加入油菜丁、香菇丝、生姜末、精盐，翻炒几下（不要炒熟），倒入麦饭锅内，搅拌均匀，再焖2分钟，放入味精，拌匀即成。 **【功效】**当主食食用。益气宽，清热解毒，通利肠胃。适用前列腺炎等。**赤小豆葫芦羹** **【原料】**苦葫芦1个，赤小豆60克，大枣15枚，冰糖、蜂蜜各适量。 **【用法】**将苦葫芦洗净，取瓢，加水煮成浓汁备用。赤小豆和大枣煮熟，去掉豆皮及枣核，捣成泥，兑入葫芦浓汁，继续煮成羹，加冰糖和蜂蜜调味。 每日早、晚分食。 .....

# 《五谷杂粮养生宝典》

## 编辑推荐

养生新概，念五谷杂粮，让你吃得更健康，吃得更营养更美味！ 全面详细，食用宜忌、保健功效、营养成分、食疗验方等，健康营养一本全。 精美调解，图文并茂、好看易懂，一看就会、一用就灵的家庭宝典。

# 《五谷杂粮养生宝典》

## 精彩短评

- 1、第二次买了，妈妈的同事看着好，就让帮买一本。内容确实不错，适合父母阅读。多吃粗粮，身体健康~~
- 2、刚到货，就迫不及待的打开，质量不错，内容进行中
- 3、很喜欢，同事看了也说很喜欢，
- 4、全看完，照着做的少，呵呵。
- 5、正在學習制作中
- 6、书是买给老爸看的，他很喜欢，对健康饮食的选择很有帮助，是一本适合男女老少的书
- 7、很适用的一本书哦!
- 8、正在看,实用,非常简单的食物也可以有保健养生的效果.
- 9、为爸妈买的，健康养生，值得一读！
- 10、看了，更懂的五谷杂粮的用途！
- 11、很适合家里的老年人阅读，对健康又帮助

# 《五谷杂粮养生宝典》

## 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)