

《五谷杂粮安全吃》

图书基本信息

书名：《五谷杂粮安全吃》

13位ISBN编号：9787538437201

10位ISBN编号：7538437207

出版时间：2009-1

出版社：吉林科技

作者：健康生活图书编委会

页数：159

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

《五谷杂粮安全吃》

内容概要

《五谷杂粮安全吃:日常食物安全营养宝典》在对食物营养与食物安全的叙述中穿插进精心设计的贴士，不仅可以让读者在了解食物营养的同时获悉一些实用的妙方，还可以帮助读者掌握食物的挑选储存方法与饮食的禁忌。结合当前时事，指出了很多食物的安全隐患，以此引导人们正确饮食、合理养身。观点新颖、知识面广、简单实用。是一本看得懂、学得会、记得住、能养生的好书。五谷杂粮作为人们日常膳食不可缺少的一部分，肩负着营养补给与健康食疗的双重作用，对人类健康的影响极大。五谷杂粮是营养的宝库，无论是碳水化合物、蛋白质、脂肪，还是矿物质、维生素，都可以从五谷杂粮中得到补充。五谷杂粮一方面作为餐桌上的主食，为人们提供充足的能量，另一方面，又是美味的天堂，种类繁多、味道各异的品种更是人们消遣的零食，既美味又健康。可以说，五谷杂粮是人类营养的调节师，也是餐桌上无法替代的主角。

书籍目录

大米——第一食粮 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 木瓜火腿蒸饭 山菜蘑菇炒饭 粉蒸排骨饭 高粱米水饭 黄芪红枣粥 金银饭 咖喱炒饭 扬州炒饭 菠菜烤饭 特色蒸饭 板栗鲜贝饭 荷香鸡粒饭 口蘑菜心炒饭 麦片焖米饭 米茶饭 三椒牛肉饭 小米——女性的滋补品 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 小米粥 菜卷小米饭 竹筒鲜虾蒸饭 菜煎饼 小米蒸排骨 豆汁粥 五彩玉米饭 糠谷老粥 枸杞牛膝小米饭 大麦——丰盛的“珍珠” 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 大麦汤 大麦黄豆煎饼 大麦牛肉粥 大麦糯米粥 小麦——食物中的天然保健品 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 糯米小麦粥 小麦大枣粥 鸡蛋面丝汤 小麦红枣桂圆粥 两吃拌面 云吞面 鱼板海苔面 豆角面 牛肉烙饼 旗子烧饼 芝麻奶香饼 芝麻发面烙饼 荞麦——与健康不见不散 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 荞面煎饼 韩式冷面 春川拌面 牛骨髓炒面 毛豆荞麦粥 麻酱荞麦凉面 朝鲜冷面 荞麦烫面 饺子 玉米——首选的红光食品 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 冰糖五色粥 南瓜肉丸汤 瑶柱冬瓜玉米汤 甘薯玉米粥 番茄玉米粥 豇豆玉米粥 红花山药玉米粥 玉米汤面 玉米面饺子 玉米瘦肉粥 四果粥 鸡汤煮芸丝豇豆——可菜、可果、可谷的豆中上品 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 红油豇豆 酸豇豆炒牛肉松 金钩嫩豇豆 干煸豇豆 凉拌豇豆 泡豇豆 焗猪肉干蚕豆——百豆之先 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 冬瓜蚕豆壳粥 青椒蚕豆炒腰片 蚕豆炒韭菜 蚕豆米粥 椒麻茄子汤 酥油蚕豆 蒜泥蚕豆 蚕豆炒虾仁 椿芽蚕豆 鲫鱼蚕豆粥 红豆——豆类中的绿色珍珠 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 金黄煎饼 红绿豆瑶柱瘦肉汤 加味绿豆粥 薄荷绿豆粥 绿豆粥 百合绿豆粥 绿豆糕 猪肝拌绿豆芽 消暑绿豆粥 双豆海带猪腿肉汤 海带清热汤 绿豆老鸭汤 黄豆——超级神话食品 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 双黄粥 苦瓜黄豆煲排骨 凤爪黄豆补血汤 五豆汤 豆浆水饭 猪蹄筋黄豆汤 大豆猪肝汤 猪蹄焖黄豆 咸鱼豆芽炒饭 鸡丁黄豆芽 驴打滚 鲮鱼黄豆粥 炒黄豆芽雪菜 黄豆莲藕排骨汤 凉瓜煮黄豆豌豆——豆家族中的漂亮妹妹 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 豌豆烤饭 冬瓜鲜虾豌豆汤 春笋豌豆泥 泡青豌豆 豌豆素鸡粥 鸡丁拌青豌豆 四色豆腐 豌豆蛋汤 腊味豌豆饭 红小豆——高营养的“心之谷” 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 鲤鱼五味粥 鲤鱼赤小豆粥 郁李仁赤小豆粥 赤小豆内金粥 节瓜蚝豉猪腱汤 三豆樱桃骨鸭汤 赤小豆粥 八宝粥 白果拌红豆 赤豆米饭 山药赤豆汤 赤小豆荸荠粥 豆腐——走向世界的健康食品 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 黄金豆腐 三丁蒸豆腐 鸡爪豆腐 栗子豆腐 绍子豆腐 翡翠油豆腐 香椿拌豆腐 雪菜炒豆腐 老汤卤豆腐 炒桂花豆腐 榄菜虾仁蒸豆腐 甜酱拌豆腐 皮蛋拌白玉 卤虎皮豆腐 四宝豆腐 甜辣豆腐 豆浆——营养实用的佳品 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 红花山药豆浆粥 甜浆粥 花生豆奶 豆浆南瓜汤 豆浆粥 核桃——养人之宝 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 核桃木耳粥 枸杞核桃粥 核桃糯米糊 黑豆小麦猪腰汤 莲子——脾之果也 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 山莲葡萄粥 桂圆莲实粥 冬瓜莲米粥 莲子粥 莲子红枣粥 银花莲子粥 双莲红豆猪心汤 杞子百合莲花汤 蜜枣菜干乌鸡汤 冬瓜莲豆煲鲫鱼汤 凤爪枸杞水鱼汤 龙眼清凉补汤 芝麻——让健康开门 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 猪骨髓粥 黑糯米粥 芝麻黑豆泥鳅汤 芝麻粥 内蒙古饼 黑芝麻甜奶粥 芝麻八宝饭 鲜香黑芝麻粥 芝麻凉团 麻酱烧饼 黑芝麻莲藕汤 脆酥烤饼 花生——将营养进行到底 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 牛滚泥鳅粥 花生牛肉汤 郁李仁花生粥 什锦烤麸粥 落花生粥 花生杏仁粥 提子花生饭 花生米拌豆腐干 花生菇耳猪肚汤 紫菜瘦肉花生汤 牛蹄筋粥 花生芡实粥 葵花子——阳光食品 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 奶油南瓜粥 葵花子粥 糖炒葵花仁 红枣糯米饭 五仁包土豆——地下苹果 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 土豆苦力 炸土豆丸子 炸土豆肉饼 红焖小土豆 土豆烧猪尾 素炒三丁 青椒上豆丝 搓鱼儿 香炸土豆饼 椒麻鸡丁 麻辣土豆鸡 乌克兰牛肉 辣味牛肉土豆汤 肉末小土豆汤 炒蟹粉 鸡汁土豆泥 茄子炖土豆 红薯——地下人参 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 炸薯丸 拔丝红薯 红薯绿豆卷 红薯姜汤 红薯鸡腿南瓜——最佳防食品 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 山楂小豆南瓜粥 五色蔬菜汤 南瓜蒜茸汤 麻辣南瓜 五色鱼汤 笋片南瓜煮鱼汤 南瓜鸡肉饺 水晶南瓜鸡肉饺 群菌南瓜块 蒜烧双蛋南瓜 红薯南瓜汤 南瓜炒虾米

章节摘录

插图：大米——第一粮食大米按照品种类型分为籼米、粳米和糯米三类。其中，籼米由籼型非糯性稻谷制成，米粒一般呈长椭圆形或细长形；粳米由粳性非糯性稻谷制成，米粒一般呈椭圆形；糯米由糯性稻谷制成，乳白色，不透明，也有呈半透明的，黏性大。精白米精白米是我们经常食用的米，由于去掉了胚芽和米糠，所以看起来洁白细腻，但它的营养价值很低，只含有碳水化合物和其他些微量元素。黑米黑米的营养价值很高，其表皮色素具有很强的抗衰老能力。不仅如此，黑米还有预防癌症与动脉硬化，治疗头晕、贫血、视力下降等病症的功效。此外，黑米对产妇还有补血的功用。糯米糯米又叫江米，其中含有丰富的脂肪、蛋白质、糖类、维生素B、钙、磷、铁及淀粉等多种营养成分，对食欲不振、神经衰弱、脾胃虚寒、体质虚弱等症均有较好的疗效，是一种温和健康的滋补品。

糙米糙米是指稻谷去壳后的米粒，虽然外表粗糙，炊煮费事，消化难，口感差，但营养成分充足，营养价值高。糙米的米糠和胚芽都富含B族维生素与维生素E，不仅可以促进血液循环，提高抵抗力，还可以有效地消除烦躁情绪，给您带来愉悦的心情。

《五谷杂粮安全吃》

编辑推荐

《五谷杂粮安全吃:日常食物安全营养宝典》可供医学专业人员及普通大众参阅。详解22种五谷杂粮的性味、营养功效、营养成分、安全食用、食物宜忌、烹调方法以及养生保健作用。260多道安全营养保健食谱，让你吃得安全，更吃得营养健康！中医认为大米性味甘平，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，多食能令人“强身好颜色”。小麦不仅是提供人体营养的食物，也是治病的药物。《本草再新》把它的功能归纳为四种：养心、益肾、和血、健脾。《医林纂要》又概括了它的四大用途：除烦、止血、利小便，润肺燥。对于更年期妇女，食用未精制的小麦还能缓解更年期综合征。黄豆，是人们喜爱的食品。黄豆及其豆制品，是餐桌上常见的美味佳肴。黄豆不仅味美，而且具有很高的营养价值。500克黄豆的蛋白质含量相当于1500克鸡蛋，或6000克牛奶，或1000克瘦猪肉。此外，黄豆中的脂肪含量在豆类中居首位，出油率高达20%，并且富含多种维生素及矿物质。所以，黄豆被人们美誉为“豆中之王”。常食黄豆，可以使皮肤细嫩、白皙、润泽，能有效防止雀斑和皱纹的出现。

《五谷杂粮安全吃》

精彩短评

- 1、书是我喜欢的，但是书的外观太脏了，像是存了很久似的，脏兮兮的，
- 2、书中每章节先介绍该五谷的作用,接下来是健康食谱,也穿插有小贴士.即让我们了解食物的营养及一些妙用,还有食物的挑选储存方法与饮食的禁忌.总的来说,还可以
- 3、看了此书知道如何正确吃五谷杂粮，还掌握了简单实用的饮食知识。
- 4、在图书馆看到这本书，因为自己本身比较喜欢吃粗粮，所以就想买一本。当当网上书不贵 送货也快。以后有需要再来买。
- 5、养生类的书，看得少，买来学习一下！

《五谷杂粮安全吃》

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