

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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

本书为《时尚糖水屋》中的一册。

本书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。

本书可供想开糖水屋的人士以及想自己动手尝试制作糖水的大众参考。

<<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

<<五谷杂粮健康糖水>>

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+特别适台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>>

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:<http://www.tushu007.com>