第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：化学工业

作者：朱太治//双福

页数：136

字数：300000

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

内容概要

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。

此外，《五谷杂粮养生美食制作大全》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”以及五谷杂粮的其他知识，教你更好地食用五谷杂粮。
食材常见，简单方便，家庭易操作。

附赠超值VCD。
实景操作演示，教你制作杂粮养生美食，一目了然。

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翾作
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
端阳豆糕
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
芋泥拌嚐味芝麻
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
营养棒子羹
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
白果荣莉花茶
桂圆西洋参茶

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；营养成分本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。

第一图书网, tushu007.com

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