

<<杂粮粥140例>>

图书基本信息

书名：<<杂粮粥140例>>

13位ISBN编号：9787122140180

10位ISBN编号：7122140180

出版时间：2012-6

出版时间：化学工业出版社

作者：夏锦江 编

页数：120

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>

<<杂粮粥140例>>

前言

今天，当我们绝大多数人都无需再为衣食担忧时，却有越来越多的人日益为健康担忧。我们每天饮食中的高能量、高蛋白、高脂肪的肉类、蛋类、奶类食品越多，高血脂、高血压、高血糖以及各种慢性疾病、肿瘤越像魔影一样追随我们……这意味着在某种程度上，我们需要颠覆传统的饮食观念，每个人的日常饮食都需要从理念上进行一次革命！

《黄帝内经》中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。

现代营养学认为，人类最好的饮食是平衡膳食。

平衡膳食需要每日三餐的食物尽量多样化；每顿饭除了粮食，还需要适量肉类、豆类、奶类、蛋类、蔬菜、水果等食物，而粮食也不能只是精米和白面，还应该适量杂粮。

狭义的杂粮是指除了稻谷、小麦以外的各种粮食；广义的杂粮则泛指五谷杂粮，包括稻米、小麦、大麦、玉米、薏仁、燕麦、荞麦、黄豆、黑豆、豌豆、蚕豆、赤小豆、绿豆、甘薯、南瓜等。

杂粮粥就是用不同的五谷杂粮搭配烹制而成的粥食，包括八宝粥、水果粥、五豆粥，等等。

现代营养学研究已经证实，多吃杂粮对人体是有益处的。

首先，在很多粗杂粮中，铁、镁、硒等微量元素，钾、钙等矿物质，以及维生素E、叶酸、生物类黄酮的含量，都远远比精米和白面中的含量丰富。

其次，近年来的一些营养学研究发现，经常吃杂粮，能够有效控制人体内的血糖，并有降血脂、降血压的作用，能够有效保护心脑血管，提高人体免疫机能，帮助人体防病抗癌，还能延缓衰老。

例如：糖尿病患者吃了杂粮和杂豆类食物后，餐后血糖变化较小，尤其在吃了燕麦、大麦、红米、黑米、赤小豆、扁豆等食物后，餐后高血糖状态和24小时的血糖波动都得到了明显缓解，所以，国外一些糖尿病膳食指南组织已经建议糖尿病患者尽量选择杂粮和杂豆类的食物，并将它们作为主食或者部分主食；荞麦中含有一种名叫“芦丁”的物质，能降低血液中的胆固醇；燕麦和玉米富含亚油酸，能有效抑制胆固醇升高；黄豆含有皂素，能帮助清除血管壁上的脂肪，达到降低血液中的胆固醇的目的；同时，燕麦含有多种酶类物质，能够延缓细胞衰老；玉米含有一种名叫“谷胱甘肽”的物质，与硒元素相互作用，能生成谷胱甘肽氧化酶，也有助于人体抗衰防老。

美国的营养学家还通过长达十二年的研究证明，人经常并且大量吃全谷物食物，能显著降低罹患中风的风险。

所以，重新调整我们的膳食结构，在每餐饮食中，稍微减少一点肉类、蛋类、奶类食品的摄入量，尽量增加一点杂粮的摄入量，或许疾病就会离我们远一些，健康就能距我们近一些！

<<杂粮粥140例>>

内容概要

杂粮粥是以各种五谷杂粮为主料烹煮而成，看似简单而微不足道，臣粥味清淡，然而当温热的粥入口，除了饱腹，其营养五脏六腑、充盈真气血脉的价值却胜于精米白面，再加上温润而绵长的滋味，更给人以甘醇之感。

“豆粥能驱晚瘴寒，与公同味更同餐；安知天上养贤鼎，且作山中煮菜看。”杂粮粥虽不及膏粱之厚味，却是寻常人生之真味，启在安乐之常道。常食杂粮粥，健康又平安！

<<杂粮粥140例>>

书籍目录

快手煲出营养粥
粳米·补脾养胃益气血
经典粳米粥
黑芝麻豆浆粥
什锦蔬菜粥
白萝卜陈皮粳米粥
芋头鱼丸粳米粥
猪腰补肾粥
鸡肉香菇粥
皮蛋瘦肉粥
黑米·补血抗衰的“黑珍珠”
经典黑米粥
银耳黑米粥
三黑乌发粥
百合虾仁黑米粥
八宝黑米粥
黑米圆肉补血粥
紫米·补肾护肝又滋阴
经典紫米粥
紫米猪肝生血粥
紫米鱼肉粥
紫米莲子百合粥
桂花紫米粥
红薯花生紫米粥
什锦虾仁紫米粥
小米 & 小米面·清热解毒养肾气
经典小米粥
牛奶鸡蛋小米粥
玫瑰小米粥
小米红糖粥
小米芹菜粥
山药陈皮小米粥
黑芝麻小米面粥
小米面绿茶粥
糙米·通便利肠，促进消化
经典糙米粥
花生糙米粥
荷叶糙米减肥粥
果丁黑豆浆糙米粥
糙米南瓜粥
虾皮紫菜糙米粥
糯米·补中益气，滋阴养血
经典糯米粥
酒酿红糖糯米粥
酒酿紫薯糯米粥

<<杂粮粥140例>>

玫瑰糯米羹粥
什锦果脯糯米粥
芋头糯米粥
糯米百合安神粥
双花雪梨润肺粥
糯米红豆粥
薏仁·健脾除湿抗肿瘤
经典薏仁粥
山药牛肉薏仁粥
薏仁薄荷消暑粥
山楂薏仁粥
西瓜薏仁粥
酒酿薏仁粥
燕麦·消脂降糖，补钙强身
经典燕麦粥
燕麦冬瓜瘦身粥
三丝燕麦粥
红茶燕麦粥
燕麦陈皮粥
牛奶鸡蛋燕麦粥
高粱米·消积化食，调理慢性腹泻
经典高粱米粥
黄豆浆高粱米粥
豆香高粱米粥
牛奶高粱米粥
红米·健脾消食、活血化瘀
经典红米粥
酒酿红米粥
红米燕麦粥
营养杂米粥
玉米 & 玉米渣 & 玉米面 · ·
利肠通便，降脂排毒
经典玉米粥
木瓜玉米粥
玉米刺梨粥
花生大渣粥
豆香大渣粥
小渣果仁粥
木耳瘦肉小渣粥
玉米面粥
什锦鸡汁玉米面粥
柠檬小米面茶粥
荞麦·消脂减肥降血糖
经典荞麦粥
荞麦小米粥
柠檬荞麦粥
五豆荞麦粥

<<杂粮粥140例>>

小麦·养心益脾，调和五脏经络

经典小麦粥

小麦瘦肉粥

杂花豆浆小麦粥

小麦薏仁粥

小麦黑米粥

绿豆·清热解毒，祛燥除烦

经典绿豆粥

百合莲子绿豆粥

绿豆薏仁山药粥

绿豆南瓜粥

绿豆甜菊薄荷粥

小米冬瓜绿豆粥

绿豆银花粳米粥

黄豆·补养脾胃，益气养神

经典黄豆粥

黄豆小米粥

黄豆花生猪手粥

紫菜虾皮黄豆粥

黑豆·益精明目，养血祛风

经典黑豆粥

黑豆浆小米粥

黑豆南瓜粥

赤小豆·清热凉血，消肿减脂

经典赤小豆粥

赤小豆补血粥

赤小豆鲤鱼粥

赤小豆南瓜茯苓粥

赤小豆玫瑰粥

花生核桃赤小豆粥

蚕豆·抗癌补钙强记忆

经典蚕豆粥

蚕豆鲫鱼粥

蚕豆燕麦粥

葱白蚕豆粳米粥

三花蚕豆粥

蚕豆瘦肉糙米粥

豌豆·抗菌清肠又防癌

经典豌豆粥

豌豆小米粥

豌豆紫米粥

豌豆糯米粥

海带排骨豌豆粥

三鲜肉丸豌豆粥

白芸豆·安神益气补元气

经典芸豆粥

菊花芸豆粳米粥

<<杂粮粥140例>>

蜜枣桂圆芸豆粥

红茶芸豆粥

山楂芸豆粥

芸豆二米粥

杂豆粥

红薯 & 紫薯 · 益寿延年少疾病

经典红薯粥

红薯小米粥

红薯南瓜粥

二紫粥

紫薯莲藕粥

小麦紫薯粥

芋头 · 补中益气护牙齿

经典芋头粥

豆浆芋头小米粥

鲜果芋头粥

山药 · 滋肾降糖治带下

经典山药粥

时蔬山药粥

山药薏仁粥

百合山药糯米粥

南瓜 · 降糖防癌多营养

经典南瓜粥

三米南瓜粥

南瓜小渣粥

南瓜银耳粥

南瓜红米粥

食粥宜忌

<<杂粮粥140例>>

章节摘录

<<杂粮粥140例>>

编辑推荐

《杂粮粥140例》由化学工业出版社出版。

<<杂粮粥140例>>

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>