

<<养生五谷大全>>

图书基本信息

书名：<<养生五谷大全>>

13位ISBN编号：9787501987368

10位ISBN编号：750198736X

出版时间：2012-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：张晔, 左小霞 著

页数：128

字数：100000

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>

<<养生五谷大全>>

内容概要

在古代，人们常常用“五谷丰登”来表达农业丰收和对生活的美好愿望，在现代，人们用“要食补，选五谷”来表达对健康的需求。

五谷具有“高植物蛋白、高膳食纤维、低脂肪”的特点，在食物越来越精细、各种现代病高发的时代，一股“五谷杂粮风”已经悄然刮起。

那么，五谷杂粮怎么吃？

这里就有著名养生专家张晔告诉您的防病养生的五谷良方。

<<养生五谷大全>>

作者简介

张晔

解放军309医院前营养科主任，中国营养学会会员。

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。

对临床多用疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。

在报纸、杂志上发表文章100余篇，编著《养生豆浆大全》《养生豆浆米糊果蔬汁大全》《养生堂滋补汤粥》等著作，与他人合作出版论著多部。

目前，工作重点从医院的营养治疗转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高。

编著的《养生豆浆大全》成为中国图书商报举行的“阅读城市?城市阅读”大型推广活动中的首批推荐书目。

在中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、科教频道《养生堂》《科学实验室》、山东卫视《养生》、湖南卫视《百科全说》等媒体做过多次专题录像节目。

左小霞

军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。

现为解放军第309医院营养科主任，营养师，从事临床营养工作十余年。

在《中国卫生检验》《人民军医》《传染病信息》《中国老年学》《糖尿病之友》《健康报》《医药养生保健报》《健康时报》《生命时报》《新京报》等报刊发表200余篇文章。

编著《养生豆浆大全》《养生豆浆米糊果蔬汁大全》《养生堂滋补汤粥》《营养饮食巧搭配》《自己是最好的家庭营养师》《冠心病患者饮食导航》《肾病患者科学饮食方案》《这样喝咖啡最健康》等十余部著作。

担任北京电视台生活频道、北京电视台文艺频道、河北卫视、东南卫视、湖北卫视、中央人民广播电台、百体网等健康栏目嘉宾。

<<养生五谷大全>>

书籍目录

五谷的前世与今生

何为五谷

五谷的营养价值

五谷的食疗功效

五谷与五色

根据体质，吃对五谷

食用与烹调五谷的一些基本常识

五谷杂粮的食用禁忌

PART 1

走近五谷

获得生命活动的能量

认识谷物养生食材

大米

绿豆莲子米糊/清心降火

培根玉米炒饭/补充优质蛋白质，缓解疲劳

大米排骨蒸饭/强身美容、健脾补胃

猪肚大米粥/健脾益胃

大米海参粥/滋阴清肺，益中补气

小米

小米饼/健脑，防治神经衰弱

小米面发糕/补血养虚

小米南瓜蒸肉/补脑养虚、防衰老

小米红豆粥/提升氨基酸、蛋白质的吸收

小米红糖粥/活血化淤、调理气血

糙米

红薯蒸饭/调节身体酸碱平衡

海米糙米粥/补充丰富的钙质，强肾健骨

糯米

芡实红枣糯米粥/促进血液循环，补气养颜

南瓜糯米饼/提高机体免疫力

腊味糯米饭/散湿驱寒

糯米蒸糕/补中益气、健脾养胃

糯米藕/安神益心、止虚汗

薏米

银耳薏米羹/美容养颜、滋补生津

薏米南瓜汤/调理脾胃

冬瓜薏米瘦肉汤/利尿消肿、降血脂

薏米百合粥/美白肌肤

薏米糙米饭/健胃、消除腹胀

小麦

蔬菜饼/富含膳食纤维，可维护肠道健康

肉丁炸酱面/补虚养气、增强体力

家常手擀面/为人体提供碳水化合物

家常炒面/改善贫血、增强免疫力

疙瘩汤/易于消化吸收，健脾养胃

<<养生五谷大全>>

家常饼/养心益肺、除热止渴
香菇猪肉水饺/抗癌、抗氧化
刀切馒头/养胃、补充能量
大麦
大麦糯米粥/健脾和胃、润肺生津
大麦牛肉粥/增强抵抗力、减少疲劳
荞麦
烫面软饼/防治糖尿病
麻酱荞麦凉面/营养全
高粱
高粱红糖糯米粥/补虚补血、健脾暖胃
高粱红豆粥/防治高脂血症
燕麦
凉拌燕麦面/降糖、降脂、预防心脏病
麦片牛奶饮/改善血液循环、降脂补钙
玉米
玉米粥/排毒
松仁玉米/补充胡萝卜素和黄体素，抗眼睛老化
奶香玉米饼/补充钙质，预防心脑血管疾病
红米
红米排骨汤/富含钙和铁，补血又补钙
红米莲子粥/补充维生素E，美容又排毒
紫米
紫米红枣粥/补充黄酮类化合物，防治动脉粥样硬化
三鲜紫米蛋卷/增强免疫力、防早衰
黑米
黑米饭/滋阴补肾、益气强身
黑米仔鸭包/补充维生素，有效抗衰老
认识豆类养生食材
绿豆
绿豆糕/清热去暑、利尿
玉米绿豆糊/消脂减肥、益智健脑
莲子绿豆粥/清热解毒、静心安神
绿豆汤/清热解暑、止渴消暑
绿豆奶酪/生津止渴、消暑益气
黄豆
牛奶花生核桃豆浆/健脑益智、预防骨质疏松
猪肉黄豆炖豆腐/滋阴养血，有效抗衰老
卤黄豆/抗氧化、延缓衰老
雪菜炒黄豆/开胃消食、降低胆固醇
黄豆猪蹄汤/补充胶原蛋白，美容养颜
红豆
百合莲子红豆沙/安神益气、润肺止咳
红豆山楂米糊/利尿消肿、降血脂
桂花红豆糕/补益脾胃、强身健体
红豆酒酿烤饼/增加能量摄入，补充体力
红豆花生红枣粥/益智补脑、增强记忆

<<养生五谷大全>>

黑豆

三黑豆浆/强肾、乌发

红糖黑豆蛋汤/富含卵磷脂，明目健脑

莲藕黑豆汤/健脾补肾、清热解毒

红枣黑豆炖鲤鱼/预防水肿、改善手足冰冷

醋泡黑豆/改善便秘、高血压、高脂血症

豌豆

豌豆黄/消炎解暑、降血压、除脂肪

豌豆糯米小米豆浆/健脾养胃、止泻

白扁豆

扁豆糙米粥/开胃消食、补脾

扁豆猪骨汤/滋阴润燥、增强免疫力

芸豆

香葱芸豆/提高抗病能力，去湿解毒

芸豆卷/利水消肿、开胃

五香芸豆/促进脂肪代谢，帮助减肥

蚕豆 70

其他种类的养生食材

红薯

山药

芋头

土豆

花生

杏仁

核桃

腰果

黑芝麻

莲子

PART 2

五谷滋补养生食谱

调出身体好状态

PART 3

五谷对症调理食谱

减缓疾病烦恼

PART 4

五谷四季调养食谱

顺应天时最养生

PART 5

不同人群的五谷健康食谱

五谷营养多，人人都爱吃

章节摘录

版权页：插图：腊味糯米饭 散湿驱寒 材料 糯米150克，腊肠、腊肉各30克，虾仁50克，香菇15克，盐5克，葱花少许。

做法 1.糯米洗净，用清水浸泡2小时，捞出沥干水；腊肉、腊肠洗净，切成小丁；虾仁洗净；香菇水发，去蒂。

洗净，切成小块。

2.炒锅内放油烧至七成热，倒入糯米用小火不断翻炒与油拌匀，然后淋入少量开水。

加盖焖3分钟，开盖炒几下，再加少许水和油继续加盖焖，如此反复直到糯米涨发起来。

3.往锅中放腊肉丁、腊肠丁、虾仁、香菇块，加少许水同炒，加盐调味，然后盖上锅盖以小火焖至米熟，撒葱花即可。

糯米蒸糕 补中益气、健脾养胃 材料 糯米粉150克，大米粉150克，红枣、核桃仁各25克，葡萄干、青丝、红丝、白糖各少许。

做法 1.红枣洗净，去核，放入水中泡软，切碎；核桃仁放热水中泡几分钟，去皮，切碎；葡萄干切碎；白糖加入适量的开水化开，晾凉。

2.将大米粉、糯米粉放入容器中混合均匀，再放入大部分红枣碎、核桃仁碎、葡萄干碎拌匀，倒入糖水拌匀，将拌好的蒸糕坯放在屉布上，抹平，剩余的红枣碎、核桃仁碎、葡萄干碎及青丝、红丝均匀撒在上面。

3.上笼大火蒸20分钟左右，出笼晾凉，切块即可。

糯米藕 安神益心、止虚汗 材料 藕300克，糯米100克，白糖50克，糖桂花适量。

做法 1.藕去皮，洗净，沥干，将藕节一端切下；糯米洗净，用水浸泡约4小时，泡透。

2.在糯米中加入白糖拌匀。

逐一灌入藕孔中；将切下的藕节头放回原位，用牙签插牢，以防漏米。

3.将灌满糯米的藕段放入蒸笼中，用大火蒸1小时左右。

取出晾凉，去掉牙签、藕节头，切成0.5厘米厚的圆片。

摆盘，洒上糖桂花即可。

<<养生五谷大全>>

编辑推荐

《养生五谷大全》著名营养专家告诉您吃出健康的法则。

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>