第一图书网, tushu007.com

<<粗粮养生十日通>>

图书基本信息

书名：<<粗粮养生十日通>>

13位ISBN编号：9787550204942

10位ISBN编号：7550204942

出版时间：2012-8

出版时间：北京联合出版公司

作者：小东，德东　编著

页数：169

字数：90000

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

<<粗粮养生十日通>>

内容概要

《粗粮养生十日通》从粗粮的含义、功能、食用搭配、食用讲究、食用误区及各类粗粮的食用法这几个方面由浅入深地介绍了粗粮养生的各个方面的知识。
语言简单、条理清晰，是一本大众读物；粗粮食谱遍布全书，是一本烹饪宝典；食疗方剂简便易学，是一本食疗佳著。
所以《粗粮养生十日通》不仅可以成为养生爱好者的随身携带品，也可以是家庭主妇的厨房必备。

第一图书网, tushu007.com

<<粗粮养生十日通>>

书籍目录

第一天 正确认识粗粮
第一节 什么是粗粮
第二节 什么样的人适合吃粗粮
第三节 粗粮吃得越多越好吗
第二天 粗粮的功能
第一节 吃粗粮的益处
第二节 粗粮与养生的关系
第三节 粗粮与美容养颜的关系
第三天 粗粮的搭配与饮食误区
第一节 粗粮应如何搭配
第二节 粗粮饮食的误区
第四天 粗粮吃法有讲究
第一节 粗粮吃法讲究多
第二节 吃出美味的粗粮
第五天 豆类粗粮食用法
第一节 大豆
第二节 绿豆
第三节 豌豆
第六天 谷物粗粮食用法
第一节 认识谷类粗粮
第二节 玉米
第三节 小米
第四节 燕麦
第七天 薯类粗粮食用法
第一节 认识薯类粗粮
第二节 烹好薯类粗粮
第八天 菌类粗粮食用法
第一节 认识菌类粗粮
第二节 黑木耳
第三节 银耳
第九天 野菜粗粮食用法
第一节 认识野菜粗粮
第二节 野菜的选购与储存
第三节 野菜的制作
第十天 其他粗粮食用法
第一节 南瓜
第二节 黑芝麻

章节摘录

版权页： 插图： （1）黑豆大麦粥 黑豆50克，浮小麦50克。
将黑大豆和浮小麦分别淘洗干净，一并放入锅内，加清水足量，用武火煮沸，改用文火煮60分钟左右，即可食用。
（2）黑豆薏仁粥 黑豆100克，薏苡仁30克。
将黑大豆和薏苡仁分别淘洗干净，一并放入锅内，加清水适量，先用武火煮沸，再用文火熬煮60分钟左右，即可食用。
3.红豆补心脏 红豆具有很高的药用和良好的保健作用，被李时珍称为“心之谷”，红豆药用可以清热解毒，健脾益胃，利尿消肿，通气除烦，也可治疗小便不利，脾虚水肿，脚气症等。
红豆与扁豆、薏仁同煮，可治疗腹泻；红豆与冬瓜同煮后的汤汁是全身水肿的食疗佳品。
另外，红豆还可与中药同用，如红豆配连翘和当归煎汤，可治疗肝脓肿；红豆配以蒲公英、甘草煎汤，可治疗肠痛等。

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