第一图书网, tushu007.com

<<黄色食品食疗经>>

图书基本信息

书名：<<黄色食品食疗经>>

13位ISBN编号：9787802032842

10位ISBN编号：7802032849

出版时间：2006-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：王增

页数：339

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

<<黄色食品食疗经>>

内容概要

黄色食品可以提供碳水化合物、膳食纤维和B族维生素等，刺激胃肠蠕动，加速粪便成形和排泄；提供优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙及维生素B1，是烟酸的良好来源；可以为肌体提供大豆卵磷脂、大豆异黄酮等生物活性成分；在调节血胆固醇、防治部分恶性肿瘤方面有积极作用。

《黄色食品食疗经》一书，在编著的过程中，本着弘扬我国传统中医学知识、崇尚科学、进一步挖掘和开发黄色食品的药用价值为原则，具有文字通俗易懂、内容新颖、食疗方多数来自民间、曾被广为应用等特点，可以满足人们通过日常饮食、进一步提高健康水平的迫切需要，是现代家庭的膳食、保健顾问。

第一图书网, tushu007.com

<<黄色食品食疗经>>

书籍目录

第一编 粮食类 黄豆 黄玉米 小米 黄米第二编 油脂类 花生油 芝麻油 玉米油 豆油 菜籽油 棉籽油 米糠油 葵花子油第三编 水产类 大黄鱼 小黄鱼 黄姑鱼 黄颡鱼 鳜鱼 黄鳝第四编 蔬菜类 金针菇 石花菜 竹笋 南瓜第五编 花菜类 金地菜 金银花 黄菊米 桂花 腊梅第六编 瓜果类第七编 调味品类

章节摘录

版权页：芝麻黄玉米球：细黄玉米粉.4 50克，赤豆沙200克，白芝麻、白糖、素油各适量。
将细黄玉米粉放入大碗内，将水一点一点地加入，一边加一边拌和均匀，放在面案上，揉成长条，分成10等份。
用大拇指与食指将面团做成袋状，把豆沙馅放入包起来，均匀地沾上芝麻。
将沾匀芝麻的面团，放入热油锅中炸，表面已略硬时，为了防止其破裂，可用竹子将两侧各刺一个小洞，让里面的空气出来，炸成金黄色出锅，撒上白糖。
即可食用。
佐餐食用，数量随意。
具有调中开胃、利水除湿的作用。
奶白玉米粉冻：牛奶250克，黄玉米淀粉100克，鸡蛋清2个。
白糖、香精各适量。
将牛奶、白糖倒入锅煮沸。
将黄玉米淀粉用冷水调成稀糊状，慢慢注入奶锅中，搅拌均匀煮沸。
将蛋清用筷子抽打成泡状，调入煮沸的牛奶糊中，边加边搅，再滴入香精，趁热倒入模具内，晾凉，放入冰箱内冷冻，即可食用。
佐餐食用，数量随意。
具有补虚损、益肺胃的作用。
肉包谷粑：玉米粉600克，黄豆粉50克，猪肉500克，精盐、味精、酱油、葱花、姜末、猪油各适量。
将猪肉清洗干净，斩成蓉，放入碗内，加入精盐、味精、酱油、葱花、姜末拌匀稍腌，待用。
将黄玉米粉放入盆内，倒入肉馅拌匀，用温水和匀成面团，揪成面剂，做成小圆形饼坯，放入平底油锅内烙，至两面金黄色时出锅，即可食用。

编辑推荐

《黄色食品食疗经》：黄色入脾，对心脏和小肠有保护作用，培养开朗的心情。
绿色入肝：调节肝胆功能，有较强的清热功效。
白色入肺：可以调节视觉，安定情绪。
黑色入肾：抗衰老，治病，防癌，功在滋补。
红色入心：有助于减轻疲劳，令人振奋。

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