

<<养生五谷杂粮粥>>

图书基本信息

书名：<<养生五谷杂粮粥>>

13位ISBN编号：9787121185113

10位ISBN编号：7121185113

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：于净

页数：160

字数：190000

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>

<<养生五谷杂粮粥>>

前言

粥是把稻米、小米、玉米、绿豆等谷豆类粮食煮成的稠糊食物，不仅可以饱腹，增进食欲，补充身体需要的水分，如果搭配适当食材或药物，还可以治病强身、延年益寿。

早在2500年前，扁鹊就用粥为齐王治病，医圣张仲景也在《伤寒论》中描述：桂枝汤，服已须臾，啜热稀粥一升余，以助药力。

由此可见，养生粥的历史非常悠久。

为了让您经常喝到美味的养生粥，使身体更加健康，我们特别编撰了这本《养生五谷杂粮粥》。

本书共分为六章。

第一章主要介绍了适合用来做粥的各种谷类和豆类，让您在了解其功效的基础上做出适合自己及家人的粥。

第二章为高血压、血脂异常症、慢性胃炎、便秘、咳嗽等疾病患者介绍了防病、治病的养生粥，让您在品尝美味的同时缓解疾病带来的不适。

第三章为您推荐了美味且能增强体质的养生粥，轻轻松松就将斑点、火气、脂肪排出体外，使您脾胃健康、气色红润，拥有良好的抗病能力。

第四章推荐了适合八种不同体质的养生粥，让您轻松改善体质，预防疾病。

第五章为中老年人、儿童、上班族等介绍了适合不同人群的粥品，让您在做粥时更具针对性。

第六章根据四季不同的特点，为您推荐了适合的应季养生粥，让健康与您更亲密。

希望本书让您和家人在品尝美味、享受快乐的同时，获得健康。

<<养生五谷杂粮粥>>

内容概要

本书结合传统中医理论和现代营养学，针对各种五谷杂粮食材的不同性味，进行了科学搭配，做成美味的粥膳。

本书精心收录了取材于日常杂粮的美味粥品，并介绍了详尽的制作步骤、烹饪技巧和营养价值，使读者对五谷杂粮有一定的认识，并可教会读者合理搭配，做出营养美味的粥膳。

<<养生五谷杂粮粥>>

作者简介

于净，女，1967年出生，硕士，营养学讲师、公共营养师技师、北京市营养学会会员。
从事营养与食品安全、营养配餐、公共营养、营养美容等相关内容的教学工作已有21年。
编著《美容医学基础》、《公共营养师》（上、下册）、《饮食营养与卫生》、《美丽俏佳人的养生养颜经》等教材和书籍。
曾应邀制作营养学教学光盘，并为北京市政府及多家知名企业进行过营养与食品安全的培训工作。

<<养生五谷杂粮粥>>

书籍目录

第一章 五谷杂粮做好粥

谷类养生

大米

大米粥

银耳粥

百合粥

莲藕大米粥

香肠粥

红枣绿豆大米粥

葡萄干醪糟粥

小米

小米红糖粥

小米绿豆粥

花生小米粥

小米红枣粥

小米山药粥

南瓜小米粥

红薯小米粥

玉米

玉米粥

玉米楂粥

红薯玉米面粥

糯米

山药糯米粥

桂圆糯米粥

黄瓜糯米粥

糙米

海米糙米粥

银耳木瓜糙米粥

山药糙米粥

薏米

薏米雪梨粥

薏米百合粥

山药薏米姜汁粥

大麦

红莲子大麦粥

大麦糯米粥

大麦牛肉粥

荞麦

荞麦粥

荞麦桂圆粥

荞麦香菇粥

高粱

高粱米粥

高粱红糖糯米粥

<<养生五谷杂粮粥>>

高粱红豆粥
紫米
双莲粥
紫米粥
松仁紫米粥
黑米
黑米粥
黑米红枣粥
黑米银耳红枣粥
豆类养生
红豆
红豆小米粥
红豆薏米粥
红豆莲子粥
绿豆
绿豆大米粥
绿豆百合粥
绿豆莲子粥
黄豆
豆浆粥
黄豆粥
小米黄豆粥
黑豆
黑豆粥
黑豆紫米粥
三黑乌发粥
白扁豆
扁豆糙米粥
第二章 防治疾病强身粥
高血压
芹菜粥
胡萝卜芹菜粥
瘦肉玉米粥
葡萄干粥
芹菜香菇粥
鲜虾西芹粥
海带绿豆粥
血脂异常
红薯玉米粥
燕麦南瓜粥
玉米绿豆大米粥
银耳南瓜小米粥
山楂粥
黑芝麻燕麦粥
栗子红薯粥
慢性胃炎
山药枸杞粥

<<养生五谷杂粮粥>>

牛奶小米粥
莲子绿豆粥
番茄鸡块粥
时蔬牛肉粥
五彩虾仁粥
鱼肉菜粥
缺铁性贫血
莲子红豆花生粥
桂圆红枣粥
蛋黄粥
花生红枣粥
木耳粥
猪肝菠菜粥
海红蟹粥
感冒
生姜粥
胡萝卜粥
绿豆银耳粥
鸡肉山药粥
姜汁鲜藕粥
百合银耳粥
蜂蜜雪梨粥
痛经
黑豆蛋酒粥
山药大米粥
糯米阿胶粥
红糖大米粥
鸡蛋红糖小米粥
生姜豆芽粥
红花糯米粥
便秘
五仁粥
菠菜玉米面粥
红米莲子粥
什锦糙米粥
香蕉粥
芋头香粥
苹果麦片粥
骨质疏松
鸡肝粥
黄豆小米粥
南瓜牛奶大米粥
苋菜玉米粥
阿胶粥
皮蛋虾仁粥
虾皮牛奶粥
咳嗽

<<养生五谷杂粮粥>>

鲜藕百合枇杷粥

丝瓜粥

豆腐皮粥

百合杏仁粥

百合花生粥

白萝卜山药粥

葱香鸡肉粥

消化性溃疡

南瓜粥

大麦米粥

茶叶大米粥

甜藕粥

蜂蜜土豆粥

香菇瘦肉粥

猪肚大米粥

口腔溃疡

燕麦圆白菜粥

荠菜小米粥

蒲公英绿豆粥

苦瓜大米粥

皮蛋瘦肉粥

第三章 日常保健巧喝粥

美白祛斑

薏米百合红枣粥

红米莲子粥

番茄猪骨粥

延缓衰老

百合莲子红豆粥

核桃紫米粥

荔枝红豆粥

减肥瘦身

冬瓜粥

黄瓜糙米粥

红豆绿豆瘦身粥

健脑益智

核桃粥

花生牛奶粥

丝瓜虾皮粥

强发乌发

芝麻桃仁粥

桂圆莲子粥

何首乌乌发粥

日常保健巧喝粥

润肠排毒

韭菜粥

蒜泥海带粥

罗汉果燕麦粥

<<养生五谷杂粮粥>>

清热去火

菠萝粥

薄荷粥

苋菜银鱼粥

提高免疫力

草菇鱼片粥

五色豆粥

青菜虾仁粥

益气养血

核桃木耳红枣粥

板栗牛腩粥

桂圆莲子粥

健脾养胃

土豆小米粥

薏米山药粥

滑蛋牛肉粥

缓解疲劳

野菜粥

桂圆良姜粥

牛奶大米粥

黑芝麻大米粥

榨菜肉片粥

第四章 认清体质喝对粥

阳虚体质

大米海参粥

羊肉胡萝卜粥

燕麦南瓜粥

牛肉小米粥

黄鳝小米粥

干贝鸡丝粥

韭菜粳米粥

阴虚体质

栗子红薯粥

鸭肉粥

香菇脆笋粥

气虚体质

人参茯苓二米粥

花生粥

红豆花生粥

痰湿体质

薏米粥

黄芪山药薏米粥

鲜虾冬瓜粥

湿热体质

绿豆黄瓜粥

黄瓜糯米粥

丝瓜粥

<<养生五谷杂粮粥>>

气郁体质
萝卜粥
芝麻花生粥
甘麦红枣粥
特禀体质
苦瓜粥
绿豆菜心粥
红枣粟米羹
血瘀体质
油菜大米粥
山楂红枣莲子粥
燕麦南瓜大米粥
生姜羊肉粥
薏米燕麦红豆粥
第五章 特殊人群营养粥
中老年人
黑芝麻燕麦粥
桂花栗子粥
燕麦圆白菜粥
儿童
银耳苹果瘦肉粥
山药糯米粥
金枪鱼粥
孕产妇
红豆大米粥
乌鸡糯米粥
什锦鸡翅粥
学生
芝麻粥
瘦肉玉米粥
三菇小米粥
上班族
松子仁粥
羊肉绿豆粥
核桃粥
体力劳动者
莲子八宝粥
猪肉大米粥
咸蛋鸭肉粥
燕麦牛丸粥
生滚鱼片粥
第六章 四季养生调养粥
春季调养粥
春笋粥
猪肝绿豆粥
韭菜虾仁粥
夏季调养粥

<<养生五谷杂粮粥>>

乌梅粥
扁豆薏米粥
西瓜西米粥
秋季调养粥
雪梨大米粥
百合南瓜粥
燕窝粥
冬季调养粥
猪腰小米粥
羊肉萝卜粥
羊骨滋补粥
时蔬牛肉粥
艇仔粥

<<养生五谷杂粮粥>>

章节摘录

版权页：插图：健脑益智 脑细胞需要的营养成分非常多，而有些食物含有十分丰富的健脑益智成分，多吃可以帮我们达到良好的健脑效果。

另外，利用天然食物进行健脑益智，不仅取材方便、价格低廉、简便易行，而且效果良好，无毒副作用。

饮食禁忌 忌吃高胆固醇食物，如动物内脏、黄油等。

少吃油炸类食物。

饮食建议 以大米、面粉、玉米、小米等富含碳水化合物的食物为主食。

适量多吃鱼、蛋、奶、瘦肉等富含优质蛋白质的食物。

注意必需脂肪酸的摄取，如大豆油、芝麻油、花生油及坚果。

常吃些含卵磷脂的食物，如蛋类、豆类、鱼类、坚果类等。

推荐食物 皮蛋青菜粥 材料 大米100克、青菜30克、皮蛋1个。

调料 盐、葱段各适量。

做法 1.大米淘洗干净；青菜洗净，切碎；皮蛋去壳，切碎，待用。

2.锅置大火上，倒入适量清水，放入大米煮沸，放入青菜碎、皮蛋，用小火继续熬煮至黏稠，撒入盐、葱段即可。

养生指南 青菜含丰富的维生素A、维生素C、维生素B，和维生素B2，是维护脑细胞代谢的最佳食物之一。

另外，青菜中含有的大量叶绿素，也具有健脑益智作用。

花生牛奶粥 材料 大米150克、去皮花生仁100克、牛奶200克。

调料 白糖20克。

做法 1.大米洗净，浸泡30分钟；去皮花生仁洗净，浸泡2小时。

2.锅置火上，加适量清水，放入大米、花生仁，用大火煮沸，转小火熬煮，待大米、花生烂熟，放入白糖、牛奶煮匀。

<<养生五谷杂粮粥>>

编辑推荐

《养生五谷杂粮粥》为读者提供16种做好粥的五谷豆类、11种疾病宜喝的粥、11种日常养生粥、8种不同体质养生粥、6类人群养生粥、4个季节养生调理粥。

<<养生五谷杂粮粥>>

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>