

<<时尚新厨房>>

图书基本信息

书名：<<时尚新厨房>>

13位ISBN编号：9787122151292

10位ISBN编号：7122151298

出版时间：2012-11

出版时间：化学工业出版社

作者：朱太治，双福 等编著

页数：128

字数：200000

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>

<<时尚新厨房>>

内容概要

本书以养生为内容核心，由营养专家审定，按照五谷杂粮的类别，分为五谷类养生、薯豆类养生、杂粮类养生。

对55种食材，近300道五谷杂粮美食做法进行分类讲解。

花样创新，以适合大众养生的五谷杂粮粥为主，含少量大众喜食的杂粮主食及杂粮养生茶等美食制作，养生为主，兼具软糯口感，让你爱上五谷杂粮。

此外，书中还详细讲解了食材知识、对应美食的养生功效以及36道五谷杂粮养生茶，让你根据自己的需要，轻松选择与制作；10种五谷杂粮“挑选与贮藏窍门”以及五谷杂粮的其他知识，教你更好地食用五谷杂粮。

食材常见，简单方便，家庭易操作。

<<时尚新厨房>>

作者简介

杨红青岛市海兹医疗集团营养科副主任青岛市药膳研究会秘书长山东省营养学会临床营养专业委员会委员

<<时尚新厨房>>

书籍目录

PART1

科学食用五谷杂粮

001 五谷杂粮的分类以及“四性”与“五味”

004 五谷杂粮的选购与贮存

008 学会烹调让五谷杂粮更美味

009 六种人不宜多食五谷杂粮

ART2

五谷养生粥

010 粳米

011 生姜大枣粥

011 百合杏仁粳米粥

011 粳米菊花粥

012 黄米

013 胡萝卜牛肉黄米粥

013 浓香黄米馒头

014 黑粳米

015 黑粳米粥

015 黑粳米红豆粥

015 黑粳米鸡肉汤

015 黑粳米莲子冰糖粥

016 糯米

017 核桃姜汁红枣粥

017 糯米酒鸡蛋

018 高粱

019 羊肉高粱米粥

019 高粱猪肚粥

019 高粱红豆粥

020 小米

021 小米红糖粥

021 小米枸杞安神粥

022 玉米

023 猪肉玉米粥

023 玉米面饼子

024 薏米

025 银杏薏仁糖水

025 薏米红豆糊

025 香蕉菠萝薏米粥

026 紫米

027 紫米薏米粥

027 紫米粥

027 紫米龙眼大枣粥

027 紫米猪肝粥

028 大麦

029 粳米大麦花生粥

029 大麦南瓜粥

<<时尚新厨房>>

- 029 大麦糯米粥
- 030 荞麦
- 031 荞麦粥
- 031 毛豆荞麦粥
- 031 荞麦清粥
- 032 小麦
- 033 淮小麦甘草汤
- 033 灵芝小麦粥
- 033 三合面发糕
- 034 燕麦
- 035 营养燕麦粥
- 035 燕麦片猪肉粥
- 035 牛奶麦片粥
- 035 燕麦粳米粥
- 036 莜麦
- 037 莜麦猪肉汤
- 037 凉拌莜麦面
- 037 莜麦山药粥
- 037 莜麦粥
- 038 芡实
- 039 芡实炖绿豆
- 039 芡实猪肚汤
- 039 神仙粥
- 039 龙眼芡实汤
- 040 青稞
- 041 青稞杏仁粥
- 041 青稞多宝粥
- 041 青稞粥
- 041 青稞茴香泥
- ART3
- 薯豆养生粥
- 042 扁豆
- 043 扁豆粳米粥
- 043 薏米扁豆粥
- 044 蚕豆
- 045 蚕豆汤
- 045 蚕豆炖牛肉
- 046 红豆
- 047 红豆南瓜粥
- 047 红豆花生糖水
- 047 红豆粥
- 047 红豆米枣粥
- 048 黄豆
- 049 银杏豆浆
- 049 黄豆香菜汤
- 049 豆面窝头
- 050 黑豆

<<时尚新厨房>>

- 051 黑豆蛋粥
- 051 芝麻黑豆浆
- 051 五谷杂粮馒头
- 051 五豆窝头
- 052 花豆
- 053 芋头花豆玉米粥
- 053 花豆煲龙骨
- 053 美味花豆排骨汤
- 054 豇豆
- 055 大麦豇豆粥
- 055 豇豆汤
- 056 绿豆
- 057 绿豆薏米汤
- 057 橘香绿豆粥
- 057 绿豆煎饼果子
- 058 豌豆
- 059 豌豆绿豆粥
- 059 豌豆瘦肉粥
- 060 芸豆
- 061 脊骨炖芸豆
- 061 芸豆猪肉包
- 061 芸豆打卤面
- 062 豆腐
- 063 鸡蛋蒸豆腐
- 063 姜葱猪蹄豆腐汤
- 063 豆腐红糖盅
- 064 甘薯
- 065 甘薯米粥
- 065 甘薯蒸山药
- 065 甘薯粳米粥
- 066 土豆
- 067 裙带菜土豆饼
- 067 营养土豆泥
- 067 鲜榨土豆汁
- 068 山药
- 069 山药葡萄粥
- 069 莲子山药粥
- 069 山药芝麻粥
- 070 芋头
- 071 芋泥拌味噌芝麻
- 071 椰汁香芋南瓜
- 071 芋头咸粥
- 072 魔芋
- 073 香果魔芋粥
- 074 南瓜
- 075 油煎南瓜饼
- 075 南瓜牛奶粥

<<时尚新厨房>>

- 076 藕
- 077 莲藕粥
- 077 莲藕黄豆煲排骨
- 077 莲藕汁
- ART4
- 杂粮养生粥
- 078 白果
- 079 白果冬瓜粥
- 079 白果燕麦片粥
- 079 白果腐竹粥
- 080 百合
- 081 百合大枣汤
- 081 雪梨银耳百合粥
- 082 杏仁
- 083 萝卜杏仁煮牛肺
- 083 杏梨糖水
- 083 杏仁川贝百合粥
- 084 荸荠
- 085 芹香荸荠粥
- 085 红萝卜荸荠糖水
- 086 菱角
- 087 红糖菱角粥
- 087 菱角薏仁粥
- 087 菱肉煲猪肚
- 088 茯苓
- 089 茯苓饼
- 089 茯苓鸡肉馄饨
- 089 茯苓川贝母炖梨
- 089 茯苓麦冬粥
- 090 枸杞子
- 091 枸杞粳米粥
- 091 枸杞红枣粥
- 091 枸杞子黑枣鸽蛋汤
- 092 葵花子
- 093 奶油葵花子粥
- 093 葵花子粥
- 093 山楂葵花子汤
- 094 莲子
- 095 山楂大枣莲子粥
- 095 冰糖莲子粥
- 095 莲子猪心汤
- 096 南瓜子
- 097 南瓜子小米粥
- 097 南瓜子冰糖粥
- 097 南瓜子仁茶
- 098 松子
- 099 松子粥

<<时尚新厨房>>

- 099 炒松子黑芝麻
- 099 蒸松子核桃仁
- 100 香榧子
- 101 香榧子粥
- 101 生榧子饮
- 102 榛子
- 103 粳米榛子粥
- 103 营养榛子羹
- 103 榛仁枸杞粥
- 104 大枣
- 105 大枣银耳粥
- 105 荔枝大枣粥
- 105 大枣粥
- 105 大枣桃仁粥
- 106 黑枣
- 107 荸荠黑枣粥
- 107 黑枣山楂粥
- 107 黑枣莲子煲猪心
- 107 黑枣芡实莲子羹
- 108 龙眼
- 109 红茶龙眼鸽蛋汤
- 109 栗子龙眼粥
- 109 龙眼粥
- 109 百合莲子煲龙眼
- 110 板栗
- 111 板栗山药粥
- 111 栗子面窝窝头
- 111 核桃莲子炖栗仁
- 111 板栗红枣汤
- 112 花生
- 113 花生蛋香薯泥
- 113 糯米花生麦粥
- 113 花生红枣粥
- 113 花生炖猪蹄
- 114 核桃
- 115 糖霜核桃仁
- 115 核桃健脑粥
- 116 腰果
- 117 糯米腰果粥
- 117 腰花核桃仁汤
- 117 莲子薏米腰果羹
- 118 黑芝麻
- 119 芝麻红糖粥
- 119 养生黑芝麻粥
- 119 芝麻冰糖饮
- 119 芝麻核桃仁饮
- 120 黑豆苏木茶

<<时尚新厨房>>

- 120 黑豆薏仁茶
- 120 绿豆红枣茶
- 120 绿豆车前草茶
- 121 黄豆桑叶茶
- 121 红豆花生茶
- 121 黑芝麻杏仁茶
- 121 黑芝麻绿茶
- 122 芝麻乌龙茶
- 122 黑芝麻核桃仁茶
- 122 黑芝麻菊花茶
- 122 松子杏仁茶
- 123 松子花生茶
- 123 薏仁冬瓜仁茶
- 123 薏仁红花茶
- 123 薏仁黄芪茶
- 124 薏仁高丽参茶
- 124 薏仁荷叶茶
- 124 杏仁茶
- 124 杏仁菊花茶
- 125 山楂丁香茶
- 125 山楂枸杞茶
- 125 山楂甘草茶
- 125 山楂鲜柚茶
- 126 山楂益母草茶
- 126 黑枣党参茶
- 126 红枣首乌茶
- 126 红枣甘麦茶
- 127 红枣黄芪茶
- 127 枸杞当归茶
- 127 枸杞茶
- 127 枸杞陈皮茶
- 128 枸杞菊花茶
- 128 枸杞覆盆子茶
- 128 白果茉莉花茶
- 128 桂圆西洋参茶

<<时尚新厨房>>

章节摘录

编辑推荐

《五谷杂粮养生粥制作大全》精选近60种五谷杂粮，逐一解析性味归经、养生功效、适用分量、营养成分，养生食疗等内容。

超值奉献近300道五谷杂粮养生粥谱。

<<时尚新厨房>>

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>