

<<常吃粗粮100例>>

图书基本信息

书名：<<常吃粗粮100例>>

13位ISBN编号：9787536681620

10位ISBN编号：7536681623

出版时间：2006-11

出版时间：重庆出版社

作者：营养百味编委会

页数：95

字数：25000

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>

## <<常吃粗粮100例>>

### 内容概要

吃出健康，吃出美味！

“营养百味”让你做自己的家庭营养师！

本书为系列之一，为你提供100例营养美味的常吃粗粮，六分粗粮，四分细粮，粗细搭配，保障营养，保障健康！

科学、专业的食物专题讲解；全面、准确的营养成分数据；营养、可口的经典菜例，步进式的图文解说；专家编写，名厨主理；内容全面，图片靓丽，装帧精美，价格低廉。

“营养百味”是一套关心我们的饮食和健康的营养读物。

本书为系列之一，教你做100例营养美味的常吃粗粮，书中列出了每道食物所需的材料调料以及详细的烹饪步骤，让你成为自己的家庭营养师！

还有“贴心小提示”告诉你健康饮食生活的小窍门！

科学养生，合理饮食，健康快乐每一天！

## &lt;&lt;常吃粗粮100例&gt;&gt;

## 书籍目录

常吃谷类 黄瓜糙米饭 皮蛋糙米粥 小枣粽子 冬瓜糯米粥 薏米红豆粥 藕丁莲子紫米粥 黑米  
 桂花粥 黄米红枣饭 二米饭 鸡蓉玉米羹 玉米面发糕 小米棒楂粥 银耳高粱粥 燕麦南瓜粥  
 大麦牛肉粥 荞麦红枣饭 荞麦饼 葱花醋卤面 糜子面窝头常吃豆类 香椿拌黄豆 黄豆红枣羹  
 绿豆莲子粥 绿豆奶酪 红豆山药粥 红豆沙 蛋酒黑豆汤 黑豆粥 豌豆炒碎肉 蒜泥蚕豆 甜酒  
 芸豆常吃薯类 酒酿芋圆 醋炒红薯丝 红薯羹 培根山药卷 山药肉丝粥其他粗粮 挂霜花生仁  
 陈皮花生粥 椰汁西米露 芝麻瘦肉丸 芝麻双丝海带 琥珀核桃 核桃芝麻粥 腰果鸡丁 杏仁豆  
 腐谷类 什锦糙米炒饭 糙米粥 八宝粥 嘉兴鲜肉粽子 鲜鱼葱白糯米粥 糯米藕 薏米杨梅粥  
 冬瓜薏米鲫鱼汤 薏米煮鸭 松仁紫米粥 莲子山药紫米粥 黑米粥 黑米红枣粥 胡萝卜牛肉小米  
 粥 红薯小米粥 牛奶小米粥 鸡肝小米粥 小米饼 什锦松仁玉米 玉米萝卜排骨汤 萝卜丝玉米  
 面团 玉米面糊饼 高粱羊肉粥 高粱面卷 高粱奶酥饼 高粱八宝粥 燕麦雪梨粥 核桃燕麦粥  
 牛奶燕麦粥 大麦粥 荞麦面 荞麦粥 醋卤莜面条 糜子面鲜肉水饺豆类 黄豆蹄筋汤 海带豆香  
 粥 红酒煮黄豆 海带绿豆粥 绿豆菜心粥 百合绿豆汤 红豆冬瓜汤 荔枝红豆粥 乌发黑豆粥  
 黑豆凤爪汤 黑豆牛肉汤 豌豆瘦肉汤 小米豌豆粥 三鲜豌豆 雪菜炒蚕豆 茴香煮蚕豆 杂豆粥  
 芸豆腰花汤 五香芸豆 酪梨芋头丝 薯类 芋头炖鹅 芋头甘薯粥 红薯饭 红薯防寒汤 红薯  
 芝麻丸子 桂花红薯白米粥 拔丝红薯 凉拌山药 山药猪心汤 山药薏米粥其他 油炸花生米 五  
 香花生 花生油麦菜 花生牛奶粥 栗子烧白菜 栗子煲鸡汤 桂花栗子粥 栗子糕 栗子牛腩粥  
 猕猴桃西米粥 芝麻酱拌豇豆 凉拌芝麻青木瓜 芝麻鸡肝 白果芝麻焖饭 黑芝麻燕麦粥 核桃仁  
 瘦肉汤 核桃紫米粥 核桃腰花 腰果西芹 蜜桃腰果沙拉 蜜汁腰果 杏仁茶 杏仁牛奶粥 杏仁  
 冻附录

## &lt;&lt;常吃粗粮100例&gt;&gt;

## 章节摘录

杏仁牛奶粥【材料】杏仁50克，核桃仁30克，黑、白芝麻各20克，糯米50克，枸杞少许，牛奶适量【调料】冰糖适量1. 糯米淘洗干净；枸杞泡洗干净。

2. 将黑、白芝麻炒至微香。

3. 锅置火上，倒入适量水煮开，倒入糯米、牛奶煮开，改小火熬煮，放入杏仁、核桃仁煮至八成熟，加入黑白芝麻、枸杞、冰糖煮成粥即可。

杏仁冻【材料】杏仁10克，琼脂、糖桂花、时令水果碎各适量做法1杏仁洗净，捶碎，放入有过滤网的茶壶中，倒入500克水冲泡后闷10分钟。

2锅复置火上，倒入杏仁露、牛奶煮开，倒入煮化琼脂，小火烧开，关火，倒入碗中，晾凉后，在碗中用刀切菱形块，倒入糖桂花水，撒上时令水果碎即可。

“粗粮”是相对于大米、白面等“细粮”而言的一种称呼，主要是指包括玉米、高粱、小米、荞麦、燕麦、苡麦、薯类及各种豆类等在内的食品。

一、常吃粗粮好处多古语说：“五谷为养”，意思是粗细粮均有丰富的营养，搭配吃对健康有利。不同品种的粮食，营养价值也不尽相同，燕麦富含蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含优质蛋白；高粱含脂肪酸高，还有丰富的铁；薯类含胡萝卜素和维生素C。

从营养成分上来说，因为加工程度不同，粗粮的某些微量元素，例如铁、镁、锌、硒的含量要比细粮稍微多一些。

当然也不能完全用粗粮代替细粮，不但口感难以接受，而且营养也同样并不合理。

因此，最重要的不是粗粮比细粮好多少，而是不要偏废一种或只吃一种，保证主食的多样化。

在保证主食多样化的前提下，应该有意识地多选择粗杂粮。

粗粮可以防病。

众多粗粮都具有一定药性，如：玉米被公认为是世界上的“黄金作物”，它的膳食纤维要比精米、精面粉高4~10倍。

而膳食纤维可加速肠部蠕动，可排除大肠癌的因子，降低胆固醇吸收，预防冠心病。

绿豆味甘性寒，有利尿消肿、中和解毒和清凉解渴的作用；荞麦含有其他谷物所不具有的“叶绿素”和“芦丁”。

荞麦中的维生素B1、维生素B2比小麦多两倍，烟酸是3~4倍。

荞麦中所含烟酸和芦丁都是治疗高血压的药物。

经常食用荞麦对糖尿病也有一定疗效。

新鲜的糙米又比精米对健康更为有利，因粮食加工得愈精，维生素、蛋白质、纤维素损失愈多。

粗粮中的膳食纤维，虽然不能被人体消化利用，但能通肠化气，清理废物，促进食物残渣尽早排出体外。

而且据现代医学研究表明，进食粗杂粮及杂豆类后，人体血糖变化一般小于小麦和普通稻米，有利于糖尿病人的血糖控制，因此很多医学组织建议糖尿病患者尽量选择食用粗杂粮及杂豆类，可将它们作为主食或主食的一部分食用。

粗粮还有减肥之功效，就如玉米，玉米中还含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄，对于减肥非常有利。

玉米成熟时的花穗玉米须，有利尿作用，也对减肥有利。

我们可以把玉米煮汤当茶饮，也可把玉米制作成玉米糕、玉米饼等。

膨化后的玉米花体积很大，食后可消除人的饥饿感，但食后含热量非常低，是减肥的绿色食品。

即便不习惯粗粮的口味与口感，为了健康，每周最好至少吃三次粗粮。

二、粗粮也要适可而止粗粮虽好，也不要食用过多。

因为其中含有过多的膳食纤维，会阻碍人体对其他营养物质的吸收，降低免疫能力。

吃粗粮也应讲究方法。

从营养学上来讲，玉米、小米、大豆单独食用不如将它们按1:1:2的比例混合食用营养价值更高，因

## <<常吃粗粮100例>>

为这可以使蛋白质起到互补作用。

由于粗粮中含有的膳食纤维和植酸较多，每天摄入膳食纤维超过50克，而且长期食用，会使人的蛋白质补充受阻，脂肪利用率降低，造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害，降低人体的免疫能力，甚至影响到生殖力。

此外，荞麦、燕麦、玉米中的植酸含量较高，会阻碍钙、铁、锌、磷的吸收，影响肠道内矿物质的代谢平衡。

所以，吃粗粮时应增加对这些矿物质的摄入。

膳食纤维含量较多对于青春期少女危害较大。

因为，食物中的胆固醇会随着粗粮中的纤维排出肠道。

胆固醇的吸收减少，会导致女性激素合成减少，影响子宫等生殖器官的发育。

因此，青春期少女的膳食纤维摄入，每天不应超过20克。

老年人由于胃肠功能减弱，吃粗粮多了会腹胀、消化吸收功能减弱。

时间长了，会导致营养不良。

此外，缺铁和锌还会造成老年人贫血和大脑早衰。

老人每天的膳食纤维摄入最好不要超过25~35克。

<<常吃粗粮100例>>

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>