

<<五谷杂粮安全吃>>

图书基本信息

书名：<<五谷杂粮安全吃>>

13位ISBN编号：9787538437201

10位ISBN编号：7538437207

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科技

作者：健康生活图书编委会

页数：159

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>

<<五谷杂粮安全吃>>

内容概要

五谷杂粮作为人们日常膳食不可缺少的一部分，肩负着营养补给与健康食疗的双重作用，对人类健康的影响极大。

五谷杂粮是营养的宝库，无论是碳水化合物、蛋白质、脂肪，还是矿物质、维生素，都可以从五谷杂粮中得到补充。

五谷杂粮一方面作为餐桌上的主食，为人们提供充足的能量，另一方面，又是美味的天堂，种类繁多、味道各异的品种更是人们消遣的零食，既美味又健康。

可以说，五谷杂粮是人类营养的调节师，也是餐桌上无法替代的主角。

全书在对食物营养与食物安全的叙述中穿插进精心设计的贴士，不仅可以让读者在了解食物营养的同时获悉一些实用的妙方，还可以帮助读者掌握食物的挑选储存方法与饮食的禁忌。

结合当前时事，指出了很多食物的安全隐患，以此引导人们正确饮食、合理养身。

观点新颖、知识面广、简单实用。

是一本看得懂、学得会、记得住、能养生的好书。

<<五谷杂粮安全吃>>

书籍目录

大米——第一食粮 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 木瓜火腿蒸饭 山菜蘑菇炒饭
粉蒸排骨饭 高粱米水饭 黄芪红枣粥 金银饭 咖喱炒饭 扬州炒饭 菠菜烤饭 特色蒸饭 板栗鲜
贝饭 荷香鸡粒饭 口蘑菜心炒饭 麦片焖米饭 米茶饭 三椒牛肉饭 小米——女性的滋补品 连线营
养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 小米粥 菜卷小米饭 竹筒鲜虾蒸饭 菜煎饼 小米蒸排骨
豆汁粥 五彩玉米饭 糠谷老粥 枸杞牛膝小米饭 大麦——丰盛的“珍珠” 连线营养专家 连线安全
专家 营养保健安全食谱 大麦汤 大麦黄豆煎饼 大麦牛肉粥 大麦糯米粥 小麦——食物中的天然保
健品 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 糯米小麦粥 小麦大枣粥 鸡蛋面丝汤 小麦
红枣桂圆粥 两吃拌面 云吞面 鱼板海苔面 豆角面 牛肉烙饼 旗子烧饼 芝麻奶香饼 芝麻发面
烙饼 荞麦——与健康不见不散 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 荞面煎饼 韩式冷面
春川拌面 牛骨髓炒面 毛豆荞麦粥 麻酱荞麦凉面 朝鲜冷面 荞麦烫面 饺子 玉米——首选的红光食品
连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 冰糖五色粥 南瓜肉丸汤 瑶柱冬瓜玉米汤 甘薯玉
米粥 番茄玉米粥 豇豆玉米粥 红花山药玉米粥 玉米汤面 玉米面饺子 玉米瘦肉粥 四果粥 鸡
汤煮芸丝豇豆——可菜、可果、可谷的豆中上品 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 红
油豇豆 酸豇豆炒牛肉松 金钩嫩豇豆 干煸豇豆 凉拌豇豆 泡豇豆 焗猪肉干蚕豆——百豆之先 红豆
——豆类中的绿色珍珠 黄豆——超级神话食品 豌豆——豆家族中的漂亮妹妹 红小豆——高营养的“心
之谷” 豆腐——走向世界的健康食品 豆浆——营养实用的佳品 核桃——养人之宝 莲子——脾之果也 芝
麻——让健康开门 花生——将营养进行到底 葵花子——阳光食品 土豆——地下苹果 红薯——地下人参
南瓜——最佳防食品

<<五谷杂粮安全吃>>

章节摘录

插图：大米——第一粮食大米按照品种类型分为粳米、籼米和糯米三类。

其中，粳米由粳型非糯性稻谷制成，米粒一般呈长椭圆形或细长形；籼米由籼性非糯性稻谷制成，米粒一般呈椭圆形；糯米由糯性稻谷制成，乳白色，不透明，也有呈半透明的，黏性大。

精白米精白米是我们经常食用的米，由于去掉了胚芽和米糠，所以看起来洁白细腻，但它的营养价值很低，只含有碳水化合物和其他些微量元素。

黑米黑米的营养价值很高，其表皮色素具有很强的抗衰老能力。

不仅如此，黑米还有预防癌症与动脉硬化，治疗头晕、贫血、视力下降等病症的功效。

此外，黑米对产妇还有补血的功用。

糯米糯米又叫江米，其中含有丰富的脂肪、蛋白质、糖类、维生素B、钙、磷、铁及淀粉等多种营养成分，对食欲不佳、神经衰弱、脾胃虚寒、体质虚弱等症均有较好的疗效，是一种温和健康的滋补品。

糙米糙米是指稻谷去壳后的米粒，虽然外表粗糙，炊煮费事，消化难，口感差，但营养成分充足，营养价值高。

糙米的米糠和胚芽都富含B族维生素与维生素E，不仅可以促进血液循环，提高抵抗力，还可以有效地消除烦躁情绪，给您带来愉悦的心情。

<<五谷杂粮安全吃>>

编辑推荐

《五谷杂粮安全吃:日常食物安全营养宝典》可供医学专业人员及普通大众参阅。详解22种五谷杂粮的性味、营养功效、营养成分、安全食用、食物宜忌、烹调方法以及养生保健作用。

260多道安全营养保健食谱，让你吃得安全，更吃得营养健康！

中医认为大米性味甘平，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，多食能令人“强身好颜色”。

小麦不仅是提供人体营养的食物，也是治病的药物。

《本草再新》把它的功能归纳为四种：养心、益肾、和血、健脾。

《医林纂要》又概括了它的四大用途：除烦、止血、利小便，润肺燥。

对于更年期妇女，食用未精制的小麦还能缓解更年期综合征。

黄豆，是人们喜爱的食品。

黄豆及其豆制品，是餐桌上常见的美味佳肴。

黄豆不仅味美，而且具有很高的营养价值。

500克黄豆的蛋白质含量相当于1500克鸡蛋，或6000克牛奶，或1000克瘦猪肉。

此外，黄豆中的脂肪含量在豆类中居首位，出油率高达20%，并且富含多种维生素及矿物质。

所以，黄豆被人们美誉为“豆中之王”。

常食黄豆，可以使皮肤细嫩、白皙、润泽，能有效防止雀斑和皱纹的出现。

<<五谷杂粮安全吃>>

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>