

<<养生杂粮餐>>

图书基本信息

书名：<<养生杂粮餐>>

13位ISBN编号：9787504852366

10位ISBN编号：7504852368

出版时间：2010-3

出版时间：农村读物出版社

作者：金芒

页数：448

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>

<<养生杂粮餐>>

内容概要

杂粮、粗粮是相对我们平时吃的精米、白面等细粮而言的粮食。

主要包括：谷物类的粳米、玉米、小米、红米、黑米、紫米、高粱、大麦、燕麦、荞麦、麦麸等，杂豆类的黄豆、绿豆、黑豆、青豆、红小豆、芸豆、蚕豆、豌豆等，块茎类的红薯、山药、马铃薯等。

用杂粮、粗粮制作食物的基本原则：一是巧妙搭配，二是精细制作。

<<养生杂粮餐>>

书籍目录

杂粮、粗粮三两句小米 小米发糕 小米粉豆糕 栗子椰蓉小米糕 小米粉煎饼 小米烙饼 小米豆角鸡蛋
 饼 鸡汤小米饭 腊肉小米饭 小米南瓜绿豆饭 小米面茶 小米粉甜沫 小米疙瘩汤 藕粉小米粥 香菇小米
 粥 南瓜小米粥 南瓜白薯小米粥 番茄银耳小米粥 番茄菇豆小米粥 山药小米粥 胡萝卜小米粥 胡萝卜
 黄豆小米粥 豆苗小米粥 芹菜小米粥 黄花菜小米粥 笋耳蜜枣小米粥 龙眼小米粥 薏仁燕麦小米粥 百
 合冰糖小米粥 银耳百合小米粥 莲子小米粥 双豆小米粥 菊香小米粥 虫草小米粥 枸杞小米粥 苹果豆
 腐小米粥 芝麻小米粥 鸡蛋豆腐小米粥 豆浆小米粥 蛋奶小米粥 扁豆党参小米粥 薄荷小米粥 排骨小
 米粥 猪肝小米粥 猪肝腐竹小米粥 羊肉小米粥 牛肝小米汤 鸡肉小米粥 鸡肉鹌鹑蛋小米粥 鸡肝小米
 粥 风爪猪骨小米粥 咸蛋小米粥 鹌鹑小米粥 鲢鱼小米粥 鱼肉莲藕小米粥 鱼肚小米羹 虾仁鸡肉小米
 粥 荷香小米排骨 糯香小米排骨 小米色拉玉米 双粉馒头 双粉窝头(1) 双粉窝头(2) 玉米粉枣窝头 玉
 米粉果脯窝头 窝头虾酱豆腐 玉米粉发糕 双粉发糕 玉米粉蛋奶糕(1) 玉米粉蛋奶糕(2) 榴莲玉米粉松
 糕 豌豆玉米凉糕 奶油玉米面包 玉米牛奶布丁 三鲜玉米团薏米紫米糙米高粱荞麦大麦燕麦莜麦
 黄米芡实绿豆红小豆黄豆黑豆毛豆蚕豆芸豆豌豆土豆南瓜山药鱼头甘薯附录 野菜、特菜小谱香椿芥菜
 苋菜马齿苋鱼腥草蕨菜槐花

<<养生杂粮餐>>

章节摘录

- 1.玉米的纤维素含量很高，具有刺激胃肠蠕动、加速排泄的特性，常食可辅助防治便秘、肠炎、肠癌等。
 - 2.玉米含有丰富的维生素E，有促进细胞分裂、延缓衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功效，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。
 - 3.医学研究表明，玉米所含的镁、硒元素等，能抑制肿瘤的生长；玉米含有较多的谷氨酸，有健脑作用，能促进脑细胞呼吸，帮助脑组织里氨的排除。
- 双粉馒头
- 1.将面粉、玉米粉、酵母粉、白糖混合均匀，加适量水和成面团，将面团揉光滑，用湿布盖好，饧约30分钟。
 - 2.将饧好的面团揉成长条，切成若干剂子，制成馒头生坯。
 - 3.蒸锅添水烧开，铺上屉布，码入馒头生坯，旺火蒸20分钟即可。
- 窝头
- 1.将玉米粉、糯米粉、白糖混合均匀，加适量热水和成面团，揉至光滑，用湿布盖好，饧约30分钟。
 - 2.将面团搓成长条，切成均匀剂子，捏成窝头生坯。
 - 3.蒸锅添水烧开，铺上屉布，码入窝头生坯，旺火蒸20分钟即可。

<<养生杂粮餐>>

编辑推荐

《养生杂粮餐》：养生之道饮食第一汲取营养精华探究滋补道理钟爱粗粮杂粮将健康进行到底

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>