《生活彩书堂-五谷杂粮护健康一本全》

书籍信息

版 次：1
页 数：
字 数：
印刷时间：2010年10月01日
开 本：16开
纸 张：胶版纸
包 装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787506468756
丛书名：生活彩书堂

编辑推荐

品味到真正的绿色，真正的健康。感谢读者选择了优秀的生活图书，欢迎各领域专家、作家、名医、摄影师、画师、模特……和我们联系，加入我们的创作团队，共同打造更多实用、科学、精美的生活书籍。

内容简介

五谷为养，守护健康
五谷杂粮可以制成主食，也可以制成药膳，相同的食材，用多样的烹调技法和搭配，就能有不同的保健功效。本书本着营养、健康、绿色的理念，教你五谷杂粮的妙用锦囊。

目 录

第一章 五谷杂粮之前世今生
深邃五谷杂粮世界
何谓五谷杂粮
五谷杂粮的营养透视
食用五谷杂粮的好处
五谷杂粮的正确食用方法
食用五谷杂粮的注意事项
不同年龄段对五谷杂粮的选择
五谷杂粮的传统药用价值
五谷杂粮与中药之药食同源
五谷杂粮的四性五味
五谷杂粮的五色理论
五色、五味与五谷的对应关系
根据体质选择五谷杂粮
五谷杂粮的现代营养认知
五谷杂粮与蛋白质
五谷杂粮与膳食纤维
五谷杂粮与矿物质
维生素家族
五谷杂粮与糖类物质
五谷杂粮与脂类物质
专题1：人体所必需的七大营养素表
专题2：最重要的五种微量元素表

第二章 五谷杂粮之养生食物恋
谷物养生食材
粳米
小米
玉米
糯米
糙米
红米
黑米
薏米
小麦
大麦
荞麦
燕麦
高粱
豆类养生食材
黄豆
绿豆
蚕豆
豌豆
扁豆
赤小豆
黑豆
花豆
刀豆
另类养生食材
红薯
杏仁
腰果
莲子
栗子
核桃
芝麻
五谷杂粮保健速查表
第三章 五谷杂粮之疗疾食物恋
第四章 五谷杂粮之美容食物恋
第五章 五谷杂粮之四季养生
第六章 五谷杂粮之养生新时尚——五谷杂粮粉

版权信息

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www.tushupdf.com