

# 《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

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](http://www.tushupdf.com)