

五谷杂粮养生事典



[五谷杂粮养生事典_下载链接1](#)

著者:三采文化

出版者:汕头大学

出版时间:2005-5

装帧:

isbn:9787810367752

《图解五谷杂粮养生手册》中介绍40种常用的五谷杂粮。如糯米、黄豆、大麦、红米等

，详述其性味、热晕、功效、禁忌、选购、保存、清洗、烹调等使用知识。按照笔画分类。

想要了解哪一种五谷杂粮，笔画查询让你的使用更方便

轻松清楚的版面，让你的查询阅读更便利！

无论是想要多了解五谷杂粮，还是应用时的查询，版而都十分清楚好阅读！

每种五谷杂粮均有4-6道养生食谱。

提供约200道的食谱，让您把五谷杂粮真正化为每天的活力！

最清楚的选购、清洗指南！

在买之前，你知道怎样才是品质好的五谷杂粮吗，要如何洗涤，才能真正洗净杂质、农药呢？

烹调诀窍大公开！

通常五谷杂粮在料理之前，都必须先浸泡一段时间，才能做出最美味、最养生的佳肴，而不一样的种类有不同的浸泡时间喔！

食用宅前，要先知道的禁忌！

提醒你，五谷杂粮虽然有食疗的功效，但还是要先看看自己的体质、身体状况适不适合喔

如何作最好的保存？

五谷杂粮绝大多数都是干品，而购买回来后如何保存，也是你必须了解的呢！

作者介绍:

目录:

[五谷杂粮养生事典_下载链接1](#)

标签

养生

五谷杂粮

养生事典

杂粮

美食

健康

纸本收藏

我有纸质书

评论

[五谷杂粮养生事典_下载链接1](#)

书评

妈妈总是说，人就像是菜园里的菜苗，你给它施肥浇水，它就茁茁壮壮地长；你不打理它，它就蔫了枯了。

认识一个男孩子，大学毕业之后独自背井离乡来到广州打工。工资并不高，于是只能租一个小小的单间。身边没有妈妈也没有女朋友，出租屋里连基本的厨房用具都没有配备，一日三餐...

[五谷杂粮养生事典_下载链接1](#)