

<<诱人家常粥膳大全>>

图书基本信息

书名：<<诱人家常粥膳大全>>

13位ISBN编号：9787121180552

10位ISBN编号：7121180553

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：高杰 编

页数：159

字数：200000

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>

<<诱人家常粥膳大全>>

内容概要

本书介绍了粥膳的制作方法和步骤，分析了粥膳的营养知识和功效特点，帮助读者认识五谷杂粮、了解中药材和煲粥的学问；向读者介绍全面的粥膳知识，让读者吃出健康、吃出美丽、吃出长寿！而且，还根据孕妈妈、儿童、老年人、男性、女性等不同人群，春食清淡、夏食甘凉、秋食生津，冬食温热这四季的节气特点，还有糖尿病、高血压、高脂血症等疾病患者，分别制定了切合自身身体特点的粥膳。

<<诱人家常粥膳大全>>

作者简介

高杰，中餐高级技师、西餐高级技师，中西餐皆有所长。

善于利用食物自身的营养和美味烹调菜肴，尤其擅长家常菜、川菜和粤菜。

现任郑州大浪淘沙时尚酒店行政总厨、河南省餐饮行业协会西餐专业委员会秘书长。

先后在多家高星级酒店担任厨师长。

发表文章余篇，曾多次担任中央电视台《天天饮食》、河南电视台《香香美食》等专业美食节目嘉宾

。《中国食品报》曾对其做过专题报道。

<<诱人家常粥膳大全>>

书籍目录

绪论 诱人粥膳家中做
粥膳之功效
喝粥有讲究
煮粥有诀窍
代代相传的经典粥膳
清淡利口粥膳
大米粥
黑米粥
糯米粥
玉米粥
玉米面粥
玉米渣粥
浓郁咸香粥膳
紫菜粥
芹菜粥
香菇粥
茄子粥
皮蛋瘦肉粥
鱼片粥
香甜宜人粥膳
紫米粥
木耳粥
红薯粥
花生粥
八宝粥
牛奶燕麦粥
做个水润润的粥美人——美容养颜香粥
消灭痤疮
玉米绿豆粥
腐竹白果粥
荸荠绿豆粥
薏米粥
薏米雪梨粥
美白护肤
菊花粥
银耳粥
银耳樱桃粥
薏米牛奶粥
苹果麦片粥
闪亮双眸
银耳猪肝粥
胡萝卜小鱼粥
皮蛋虾仁粥
羊肝明目粥
鸡肝小米粥

<<诱人家常粥膳大全>>

乌发护发
黑芝麻核桃粥
三黑乌发粥
何首乌乌发粥
丰胸美体
荷叶粥
黄瓜糙米粥
黄瓜糯米粥
银耳菊花粥
银耳木瓜粥
花生猪蹄粥
木瓜排骨粥
喝出健康活力来——强身保健粥膳
养心安神
小米红豆粥
牛奶麦片粥
薏米百合粥
益气补血
小米黄豆粥
小米红糖粥
莲子红豆花生粥
红枣桂圆粥
猪肝菠菜粥
滋阴补肾
枸杞粥
黑芝麻燕麦粥
滑蛋牛肉粥
养肝护肺
芹菜香菇粥
海带冬瓜粥
百合荸荠粥
百合莲子红豆粥
菠菜鸡粒粥
健脾益胃
白扁豆粥
小米山药粥
双米银耳粥
香菇鸡球粥
番茄鸡块粥
芒果粥
鸡蛋红糖小米粥
润肠通便
红豆粥
茶叶大米粥
什锦糙米粥
红薯米糊
燕麦南瓜粥

<<诱人家常粥膳大全>>

防癌抗癌

红薯玉米粥

杂米香菇粥

大米葡萄干粥

多喝粥，少吃药——常见病调理粥膳

糖尿病

冬瓜粥

黄瓜粥

山药枸杞粥

薏米山药粥

奶香燕麦粥

高血压

海带绿豆粥

冬瓜薏米粥

土豆鸡肉粥

豆浆大米粥

鳕鱼粥

贫血

蛋黄粥

猪血粥

鸽蛋银耳粥

花生红枣蛋糊粥

木耳红枣粥

冠心病

大蒜粥

大蒜香菇粥

五色豆粥

核桃粥

山楂麦芽粥

高脂血症

胡萝卜粥

蘑菇粥

苦瓜粥

香菇玉米粥

香菇瘦肉粥

红枣菊花粥

芋头红薯粥

脂肪肝

菠菜枸杞粥

海带豆粉粥

紫菜虾皮粥

骨质疏松

燕麦粥

皮蛋青菜粥

南瓜牛奶大米粥

呼吸系统感染

莲子百合粥

<<诱人家常粥膳大全>>

葱白粥
牛蒡粥
鲜藕百合枇杷粥
川贝雪梨粥
消化不良
小茴香粥
胡萝卜芹菜粥
蜂蜜雪梨粥
菠萝粥
甜藕粥
腹泻
高粱米粥
松子鸡丁粥
榨菜肉丝粥
葡萄干粥
花生仁小米粥
便秘
芋头香粥
香蕉粥
梨粥
心烦失眠
小米绿豆粥
银耳绿豆粥
土豆小米粥
利尿消肿
糯米麦粥
绿豆黄瓜粥
红豆绿豆瘦身粥
月经不调痛经
黑豆粥
玫瑰香粥
当归大米粥
顺时滋补好粥道——顺应四季来喝粥
春季护肝鲜美粥
菠菜粥
生姜粥
猪肝绿豆粥
青菜玉米面粥
韭菜虾仁粥
栗子粥
生滚鱼片粥
夏季清热爽口粥
西瓜皮粥
丝瓜粥
绿豆粥
西瓜西米粥
羊腩苦瓜粥

<<诱人家常粥膳大全>>

秋季润燥浓香粥

百合南瓜粥

小米红枣粥

南瓜紫米粥

燕麦南瓜粥

百合银耳粥

冬季滋补营养粥

紫米杂粮粥

黑米红枣粥

火腿白菜粥

芋头猪骨粥

羊骨滋补粥

全家人的美味粥——不同人群粥膳

中、老年人

双菇粥

黄豆粥

银耳粥

胡萝卜小排粥

羊肉胡萝卜粥

儿童

荞麦粥

山药糯米粥

牛奶花生粥

白果羊肾粥

牛奶粥

孕妇

土豆粥

鸡肉山药粥

什锦鸡翅粥

什锦甜粥

桂圆良姜粥

咸蛋香粥

小米什锦糊

冰糖大枣粥

花生红枣粥

新产妇

松子仁粥

火腿冬瓜粥

干贝鸡丝粥

芝麻花生粥

红豆花生大枣粥

大病初愈者

菠菜虾皮粥

桂圆糯米粥

猪肚粥

男性

香肠粥

<<诱人家常粥膳大全>>

生姜羊肉粥
猪腰大米粥
高粱羊肉粥
松仁核桃紫米粥
女性
红枣粥
红豆莲子粥
蜂蜜粥
辨清体质喝对粥——适合不同体质的粥膳
气虚体质者
时蔬牛肉粥
人参茯苓二米粥
红豆山药粥
阴虚体质者
小米红薯粥
鸭肉粥
干贝海带粥
阳虚体质者
韭菜粳米粥
牛肉小米粥
黄鳝小米粥
血瘀体质者
红豆薏米粥
燕麦肉末粥
山楂红枣莲子粥
痰湿体质者
春笋粥
黄芪山药薏米粥
鲜虾冬瓜粥
湿热体质者
荷叶大米粥
苋菜玉米粥
白萝卜粥
气郁体质者
糯米麦粥
青萝卜粥
甘麦红枣粥
特禀体质者
猪肝胡萝卜粥
与职业病说“byebye”——不同职业人群粥膳
电脑一族
海带豆香粥
杂米皮蛋粥
香菇脆笋粥
接触化学物质工作者
五谷糯米粥
田园蔬菜粥

<<诱人家常粥膳大全>>

西蓝花粥
脑力工作者
三菇小米粥
核桃紫米粥
鲜虾西芹粥
体力工作者
肉松粥
排骨粥
牛肉粥
夜班工作者
鱼片菜粥
木耳草鱼粥
银耳南瓜小米粥

<<诱人家常粥膳大全>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<诱人家常粥膳大全>>

编辑推荐

《诱人家常粥膳大全》由电子工业出版社出版。

<<诱人家常粥膳大全>>

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>