

<<煲粥1000样-百变营养>>

图书基本信息

书名：<<煲粥1000样-百变营养>>

13位ISBN编号：9787200066906

10位ISBN编号：7200066907

出版时间：2007-1

出版时间：北京出版

作者：家庭书架编委会

页数：255

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>

<<煲粥1000样-百变营养>>

内容概要

“粥”是我国饮食文化的精粹之一，它不但具有调剂品味、平衡膳食的独特作用，而且也是我国民间主要的食疗佳品。

据不完全统计，我国有文字记载的药粥方笈就在千种以上。

中国营养医学会统计显示：江苏如皋市145万人口中，百岁老人达172位，90岁以上的老人更超过了4000位！

调查结果表明，如皋人长寿的秘诀竟然是当地“二粥一饭”的独特饮食习惯！

好营养：本书所选粥品均经过营养专家的精心挑选，不但富含人体所需要的多种维生素和微量元素，还具有保健、美容、塑身、疗疾等多重功效。

好滋味：本书所选粥品绵饮可口，味道醇厚，鲜香滋润，百喝不厌。

经济实惠：本书所选粥品用料简单、购买方便，力求将制作成本控制在10元以内。

千变万化吃不腻：本书所选粥品近1000种，如搭配食用，长时间内都不会喝烦、喝腻！

<<煲粥1000样-百变营养>>

书籍目录

绪论第一篇 蔬果素粥奶香麦片粥薏仁粥西式牛奶粥山药桂圆粥山药萝卜粥甜杏仁粥荞麦芝麻粉粥萝卜橄榄粥嫩莲子粥红枣银耳粥杏仁糯米粥小米红糖粥紫米红枣粥核桃姜汁粥菊花茶粥枸杞核桃粥荸荠萝卜粥茴香菜粥桂圆栗子粥桃仁红枣粥桂枝红参粥红枣黑豆粥饭豇豆粥赤小豆山药粥白菜粥茭白粥茄子粥米糕甜粥甜八宝粥浮小麦粥大蓟粥甜石榴西米粥百合玉竹粥槐花粥芝麻黑豆粥薄荷粥胚芽红薯粥荷叶粳米粥郁李仁粥芸豆粥西瓜丁粥玉竹冰糖粥枸杞油菜粥核桃赤小豆粥川贝雪梨粥刺儿菜粥蒲菜粥菟丝子粥雪梨黄瓜粥南瓜大麦粥黑木耳芹菜粥苻菜绿豆粥桂圆阿胶粥.....第二篇 畜肉粥第三篇 禽蛋粥第四篇 水鲜粥

<<煲粥1000样-百变营养>>

章节摘录

插图

<<煲粥1000样-百变营养>>

编辑推荐

《百变营养 煲粥1000样》“粥”是我国饮食文化的精粹之一，它不但具有调剂品味、平衡膳食的独特作用，而且也是我国民间主要的食疗佳品。

据不完全统计，我国有文字记载的药粥方笺就在千种以上。

<<煲粥1000样-百变营养>>

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>