

<<非常粥全>>

图书基本信息

书名：<<非常粥全>>

13位ISBN编号：9787504856395

10位ISBN编号：7504856398

出版时间：2013-3

出版时间：农村读物出版社

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>

<<非常粥全>>

书籍目录

1.焦米粥 2.白菜粥 3.菜心绿豆粥 4.圆白菜粥 5.芹菜粥 6.芹菜蜜汁粥 7.芹菜山楂粥 8.芹菜黑木耳粥 9.菠菜粥 10.菠菜芹菜粥 11.菠菜火麻仁粥 12.扁豆粥 13.芥蓝粥 14.椿叶粥 15.葱白粥 16.葱豉粥 17.葱醋粥 18.姜葱粥 19.油菜粥 20.荠菜粥 21.荠菜黑豆粥 22.荠菜黄豆粥 23.菊苗粥 24.葵菜粥 25.番茄粥 26.番茄山药粥 27.冬瓜粥 28.冬瓜红豆粥 29.冬瓜参莲扁豆粥 30.冬瓜豆腐粥 31.黄瓜粥 32.山药粥 33.山药萝卜粥 34.山药龙眼五味子粥 35.山药扁豆粥 36.山药缸小豆粥 37.山药芝麻粥 38.山药杏仁牛奶粥 39.山药薏仁百合粥 40.山药莲子大枣粥 41.山药豆蔻粥 42.山药枸杞粥 43.山药沙参粥 44.空心菜粥 45.苋菜粥 46.苋菜大蒜粥 47.苋菜绿豆粥 48.马齿苋粥 49.旱莲草粥 50.马兰头粥 51.莼菜粥 52.鲜荷蒂粥 53.佛手粥 54.佛手苏梗粥 55.佛手内金山药粥 56.佛手郁金粥 57.胡萝卜粥 58.萝卜粥 59.萝卜冬瓜粥 60.萝卜茴香粥 61.韭菜粥 62.韭菜根粥 63.韭白粥 64.鲜藕粥 65.红枣莲藕粥 66.枸杞银杏莲藕粥 67.苦瓜粥 68.苦瓜瓢粥 69.藕节粥 70.芋头粥 71.红薯粥 72.南瓜枸杞粥 73.南瓜虾米芋头粥 74.双姜粥 75.干姜茯苓扁豆粥 76.干姜花椒粥 77.姜汁粥 78.姜汁川乌粥 79.芦笋粥 80.鲜竹笋粥 81.茴香粥 82.紫茄子粥 83.黄花菜粥 84.黄花莲心粥 85.苹果粥 86.山楂粥 87.山楂银耳粥 88.山楂香菇粥 89.山楂田七粥 90.山楂大枣莲子粥 91.山楂桑葚粥 92.山楂黑枣粥 93.鲜杏粥 94.樱桃银耳粥 95.柿饼粥 96.柿饼黑豆粥 97.香蕉粥 98.鸭梨粥 99.雪梨川贝粥 100.刺梨粥 101.刺梨桑葚粥 102.荔枝粥 103.荔枝山药莲子粥 104.无花果粥 105.杏仁无花果粥 106.甘蔗粥 107.蔗汁蜂蜜粥 108.猕猴桃汁粥 109.桑葚粥 110.桑葚菠菜粥 111.桑葚葡萄干粥 954.鸭梨西米粥 955.芡实核桃粥 956.芡实金樱子粥

<<非常粥全>>

章节摘录

版权页： 381.车前叶萝卜粥【原料】大米、萝卜各100克，车前叶50克，葱、精盐、味精各适量。

【制作】1.将车前叶去杂质洗净，切碎；萝卜去皮洗净，切成丝，下入开水锅内焯熟，捞出控水；葱切段，大米淘洗干净。

2.将大米放入锅内，添入适量清水，大火烧开，改小火煮至米烂成粥，加入车前叶、葱段、精盐略煮，放入萝卜丝搅匀，撒入味精调味即可。

【功效】清热，祛痰，利尿，消食。

382.车前子木棉花粥【原料】车前子15克，木棉花10克。

大米100克。

【制作】1.将车前子装入沙布包内，同木棉花一起加水煎煮取汁；大米淘洗干净。

2.将大米放入锅内，添入药汁，大火烧开，改小状煮至米烂成粥即可食用。

【功效】清热止泻，利水消肿。

383.紫苏粥【原料】紫苏叶15克，大米100克、红糖适量。

【制作】1.将大米淘洗干净，紫苏叶洗净切成段。

2.将大米放入锅内，添入适量清水，大火烧开，改小火煮至米烂成粥，加入紫苏叶、红糖略煮即可食用。

【功效】宣肺化饮，解表散寒，行气和胃。

384.紫苏陈皮粥【原料】大米100克，紫苏叶、陈皮各10克，姜片、精盐各适量。

【制作】1.将陈皮、紫苏叶分别洗净，同姜一起放入砂锅内，加适量清水煎煮取汁；大米淘洗干净。

2.将大米放入锅内，添入适量清水、药汁，大火烧开，改小火煮至米烂成粥，加入精盐即可食用。

【功效】理气养胃。

385.紫苏葱白粥【原料】紫苏叶10克，大米100克，葱白适量。

【制作】1.将大米淘洗干净，葱白切段。

2.将大米放入锅内，添入适量清水，大火烧开，改小煮至米烂成粥，加入葱白、紫苏叶，盖盖略闷片刻即可食用【功效】解表散寒，宣窍通鼻。

386.紫苏桃仁粥【原料】大米100克，紫苏子10克，桃仁10克，精盐适量。

【制作】1.将紫苏子去杂质洗净，烘干，研成细粉；桃仁去杂质洗净，大米淘洗干净。

2.将大米放入锅内，添入适量清水，放入桃仁，大火烧开，改小火煮至八成熟，加入紫苏子、精盐煮至粥熟即可。

387.苏叶杏仁粥【原料】苏叶、杏仁各9克。

陈皮6克，大米100克。

【制作】1.将苏叶、杏仁洗净，放入砂锅内，添入适量清水煎煮取汁；大米淘洗干净。

2.将大米放入锅内，添入药汁、适量清水，大火烧开，改小火煮成粥即可。

<<非常粥全>>

编辑推荐

《非常粥全》由农村读物出版社出版。

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>