

<<广东粥>>

图书基本信息

书名：<<广东粥>>

13位ISBN编号：9787506434652

10位ISBN编号：7506434652

出版时间：2005-7

出版时间：蔡美杏 中国纺织出版社 (2005-07出版)

作者：蔡美杏

页数：83

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>

<<广东粥>>

内容概要

粥是中国古老的传统饮食，自古以来就有“世间第一补品”的各种美称，有关粥的食疗功效，宋朝诗人陆游曾以诗咏叹：“世人个个学长年，不悟长年在目前；我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”就说明了以粥养生，胜过各种长生不老仙丹，将粥品的营养形容得淋漓尽致。

到了现代，多数人仍然会以粥品来保健强身。

粥品容易消化，易被肠胃吸收，还能补脾健胃，若再加入具有滋补作用的食材同煮，更可达到祛病强身，延年益寿的功效。

在本书中共示范了20多道各式营养粥品的烹调方法，教您自己在家制作各种具有食疗保健功效的健康粥品，并附十余种简易的开胃小菜做法，这些都是我累积十余年教学经验及做菜心得的结晶，如果读者朋友们看了能得到一些启发，懂得善用家中现有的生鲜食材来变化搭配，煮出一碗令人称羡的粥，便是我最大的欣慰了。

<<广东粥>>

书籍目录

作者序 4吃粥养生的健康新概念 5煮一锅好粥 5掌握煮粥秘诀 6认识各种粥材 8家常营养粥 10百合三鲜粥 12状元及第粥 14皮蛋瘦肉粥 16参芪羊肉粥 18壮筋健骨粥 20萝卜火腿粥 22鱼片肉丸粥 24栗子牛腩粥 26干贝海带粥 28芦荟猪肝粥 30虾球草菇粥 32蛋包粥 34莲子鸡丝粥 36美容保健粥 38百合莲子粥 40淮山猪肚粥 42补血鸡粥 44山药枸杞粥 46莲藕燕麦粥 48芡实瘦肉粥 50鳄梨芋头粥 52蜜枣桂圆粥 54豌豆鲈鱼粥 56五彩虾仁粥 58水梨润肺粥 60红豆粥 62薏米杏仁粥 64开胃小茶 66凉拌苦瓜 68凉拌牛蒡 70凉拌魔芋丝 72银芽海带丝 74韩国泡菜 76炒雪里蕻 78烫粉肠 80椒麻鸭掌 82

<<广东粥>>

章节摘录

书摘百合三鲜粥 材料：大虾仁、熟猪肚、鲜鱼片各75克，鲜百合150克，葱1根，姜2片，稠粥1碗 调味料：(1)盐1/4茶匙 (2)盐、鲜鸡粉各1茶匙，胡椒粉1/4茶匙 做法： 1、葱、姜洗净，均切末；鲜百合切除根蒂，剥片、洗净；大虾仁洗净，去除肠泥，加调味料(1)略腌10分钟备用；熟猪肚、鲜鱼片洗净，切长块(图1)。

2、大虾仁、熟猪肚及鲜鱼片分别放入滚水中略微氽烫，捞出，沥干备用。

3、锅中放入稠粥，加入除百合以外的所有材料，煮至粥汁完全入味，再加入百合、调味料(2)拌煮均匀即可(图2)。

煮粥小语：使用海鲜食材时，应事先氽烫，而肉类最好先氽烫过或拌淀粉后再入粥，这样就可让粥品看起来清爽不混浊。

P12插图

<<广东粥>>

媒体关注与评论

书评健康美味系列丛中各种美食均以简单实用，易操作为主旨，教您在家轻轻松松做美食，是您居家必备美食制作之精典读本。

<<广东粥>>

编辑推荐

米食文化中的粥，在日常饮食中扮演着很重要的角色，其中又以各种不同配料煮成的营养粥最受欢迎，无论是精致细腻的清粥配小菜，还是豪迈的杂粮粥，都是营养清爽、容易消化的佳肴。本书就将告诉您如何煮出美味又可口的粥品，今天就点一碗热腾腾的粥吧！

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>