

<<健康粥>>

图书基本信息

书名：<<健康粥>>

13位ISBN编号：9787506435802

10位ISBN编号：7506435802

出版时间：2006-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：梁琼白

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>

## <<健康粥>>

### 内容概要

诗人陆游有一首诗写道：“世人个个学长年，不悟长年在眼前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”

。可见吃粥是最简单的养生食疗了。

早期一些贫困的家庭，为了节省米食而吃粥或添加甘薯、芋头等食材来达到饱足的目的，反而是更健康的吃法；而一些养尊处优鲜少劳动的富贵人家，为了养生也以粥作为日常主食之一，因为粥好消化又容易吸收，因此吃粥是不分贫富，口味却是极多变化的。

本书介绍了甜粥、咸粥、菜粥的制作材料以及如何煮好粥等内容。

<<健康粥>>

作者简介

梁琼白,广西容县人,从事烹饪教学及写作二十五年。  
著作《花小钱过生活》《懒人菜》《两人伙食》《面条儿》《一块饼》等作品百余册。

<<健康粥>>

书籍目录

煮粥的材料如何煮好粥？

甜粥 银耳粥 甘薯粥 龙眼粥 豆浆粥 芡实粥&菊花粥 核桃粥 莲子粥 栗子粥 菱角粥 百合粥 桂花粥 薏米红  
枣粥 白果粥 紫米粥 松子仁粥 藕粉小米粥 红枣粥 枸杞粥 荷叶粥&甘蔗粥 海带绿豆粥 咸粥 猪肝粥 田鸡  
粥 鸭肉粥 青鱼粥 牛肉粥 猪腰粥 鸡肉粥 皮蛋粥 银鱼粥 黄鱼粥 牡蛎粥 干贝粥 猪肚粥 羊肉粥 葱白瘦肉  
粥 香菇粥 香菜牛肉粥 紫菜肉末粥 鳝鱼粥 菜粥 丝瓜粥 南瓜粥 胡萝卜粥 小油菜粥 竹笋粥 菜豆粥 菠菜粥  
玉米粥 韭菜粥 芋头粥&山药粥 茼蒿菜粥

<<健康粥>>

章节摘录

书摘红枣粥 材料圆糯米1杯，红枣10粒 调味料水8杯，冰糖75克 做法1. 糯米洗净，加水8杯浸泡20分钟，移到炉火上煮开，改小火煮粥。

2. 红枣洗净、用水泡软，放入粥内同煮，并加入冰糖调味，待红枣软透即可熄火盛出食用。

熬粥笔记1.买已经去核的红枣比较方便，如果带核要先泡软后再剥除，切丁也可以，不必保持完整颗粒。

2.泡红枣的水可以加入粥内同煮，但是底下沉淀的部分要滤除。

食疗效益健脾和胃，补气益血P26插图

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>