第一图书网, tushu007.com

<<最好喝的粥>>

图书基本信息

书名：<<最好喝的粥>>

13位ISBN编号：9787506444712

10位ISBN编号：7506444712

出版时间：2007-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：陈忠明，吴东和　主编

页数：96

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《最好喝的粥》介绍了60道粥的做法，还详细介绍了各种煮粥食材的选择、处理方法和保健功效，每道粥配有精美图片，文字通俗易懂，操作简单，是家庭日常饮食的最佳参考。

感冒时多喝热粥，有助于发汗、散热、祛风寒，促进感冒的治愈。
同时，感冒后胃口较差，肠胃消化系统不好，喝粥可以促进吸收　　。
另外，有些药对肠胃的刺激也很大，喝粥可以起到保护胃黏膜的作用。

需要注意的是，冬日煮粥以大米最好。
因为大米性味甘平，有和胃气、补脾虚、壮筋骨、和五脏的功效，而其他米，如小米、薏米都是性味甘、微寒的食物，不是很适合冬日食用。

第一图书网, tushu007.com

<<最好喝的粥>>

书籍目录

1　紫米粥2　薏米百合粥3　黑豆粥4　绿豆粥5　红豆粥6　花生红枣粥7　莲子粥8　葱白粥9　大蒜粥10　生姜粥11　胡萝卜粥12　荠菜粥13　甜藕粥14　西瓜皮粥15　苦瓜粥16　葡萄干粥17　小米粥18　二米粥19　棒楂粥20　百合粥21　荷叶莲子粥22　银耳粥23　菊花粥24　核桃粥25　薄荷粥26　红薯粥27　牛奶燕麦粥28　蜜枣龙眼粥29　山药枸杞粥30　香菇粥31　南瓜粥32　芋头粥……

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

编辑推荐

本书介绍了60道粥的做法，还详细介绍了各种煮粥食材的选择、处理方法和保健功效，每道粥配有精美图片，文字通俗易懂，操作简单，是家庭日常饮食的最佳参考。
感冒时多喝热粥,有助于发汗、散热、祛风寒,促进感冒的治愈。
同时,感冒后胃口较差,肠胃消化系统不好,喝粥可以促进吸收 。
另外,有些药对肠胃的刺激也很大,喝粥可以起到保护胃黏膜的作用。
需要注意的是，冬日煮粥以大米最好。
因为大米性味甘平,有和胃气、补脾虚、壮筋骨、和五脏的功效,而其他米,如小米、薏米都是性味甘、微寒的食物,不是很适合冬日食用。

第一图书网, tushu007.com

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