

<<四季进补粥>>

图书基本信息

书名：<<四季进补粥>>

13位ISBN编号：9787533520212

10位ISBN编号：7533520211

出版时间：2002-11-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：阮时宝,林儿文

页数：184

字数：140000

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>

<<四季进补粥>>

内容概要

食粥保健与防治疾病,在我国有着悠久的历史,而且内容十分丰富。

历代著述甚多,如宋代诗人陆游对粥更是赞誉不绝,他在《食粥诗》中写道:『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』。

本书收集的粥方,多参考古今有关食疗、药膳、养生的专著,结合中医药以及现代营养学有关知识编写而成,每款粥均注明采用的原料,烹煮方法以及功用说明。

本书具有以下一些特点: 第一,以中医理论为指导。

第二,以“君、臣、佐、使”为配伍原则。

第三,融中药学与现代营养学为一体。

第四,以易学好用为出发点。

第五,以简便为宗旨。

因此,本书对一般家庭、饮食行业、医院营养室、司厨人员与食疗工作者日常调理、保健和养生以及预防与治疗疾病方面,都具有一定的参考和使用价值。

<<四季进补粥>>

书籍目录

一、春季进补粥 (一) 烹煮类 春笋胡萝卜粥 糯米蜂蜜粥 紫米发意粥 甘蓝五味粥 清凉荠菜粥 酸甜芹菜粥 鸚鵡补血粥 油菜止痛粥 香菜透疹粥 发汗如神粥 红枣补血粥 花生润肺粥 香椿解毒粥 莴苣豆干粥 茼蒿调胃粥 菜花消食粥 茭白双色糰 竹笋香菇粥 银耳润肺粥 木耳止血粥 香菇灿米粥 紫菜猪肉粥 海带绿豆粥 紫菜皮蛋粥 松子糯米粥 柏子蜂蜜粥 猪心芹菜粥 猪腰蒜苗粥 猪肚萝卜粥 猪肝黄豆粥 鸡肉粟米粥 小绍兴鸡粥 荸荠桂花粥 牛肉姜丝粥 牛蒡子粥 党参红枣粥 (二) 煲仔类 鮫鱼瑶柱煲仔粥 莼菜牛肉煲仔粥 黄瓜松子煲仔粥 牛髓南瓜煲仔粥 粤式煲仔粥 粤式及第煲仔粥 三鲜粳米煲仔粥 猪蹄当归煲仔粥 台湾二米煲仔粥 金银鸭煲仔粥 火鸭煲仔粥 猪肺萝卜煲仔粥 牛脾姜片煲仔粥 牛骨髓煲仔粥 (三) 沙锅类 黄精冰糖沙锅粥 丹参冰糖沙锅粥 夜交藤沙锅粥 当归红枣沙锅粥 佛手干沙锅粥 茵陈红枣沙锅粥 山楂麦芽沙锅粥 紫苏红糖沙锅粥 川贝冰糖沙锅粥 枇杷沙锅粥 蒲公英沙锅粥 鹌鹑青菜沙锅粥 粟米猪蹄沙锅粥 火腿青豆沙锅粥 (四) 瓦罉类 牛蒡子瓦罉粥 鲜鱿茶菇瓦罉粥 雪梨红枣瓦罉粥 牛肝枸杞瓦罉粥 牛肚陈皮瓦罉粥 牛肚薏米瓦罉粥 兔肉芹菜瓦罉粥 猪肉豆干瓦罉粥 南瓜枸杞瓦罉粥 鹅肉糯米瓦罉粥 白术猪肚瓦罉粥 天麻猪脑瓦罉粥 二、夏季进补粥 (一) 烹煮类 薏米山药粥 百合杏仁粥 杨梅西米粥 木瓜枸杞粥 鱼丁鸭胗粥 海蛎三鲜粥 粳米桂花粥 大麦玫瑰粥 小麦玫瑰粥 浮麦红糖粥 玉米须粥 高粱红糖粥三、秋季进补粥 四、冬季进补粥

<<四季进补粥>>

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>