

<<营养美味好粥到>>

图书基本信息

<<营养美味好粥到>>

内容概要

本书介绍了200道粥，每一道粥，都有不同的养生效果。

可针对不同的需求，来选择不同的粥，达到最想要的养生效果。

所以，粥对老人、小孩、忙碌的人、健康的人、素食者等广大人群，都是很好的选择。

本书介绍的粥的煮法都不复杂，即使是不常做饭的人，也可试着煮煮看，让自己成为自己的营养大师。

<<营养美味好粥到>>

书籍目录

1 四神莲子粥2 百合蜜枣粥3 当归红糖粥4 番茄月桂粥5 竹荪绿竹粥6 四神桂圆粥7 紫米薏米粥8 五行蔬菜粥9 强骨粥10 杏鲍菇粥11 补脑粥12 薏米山药粥13 椒粒广皮粥14 金针通草粥15 参须麦冬粥16 银耳香菇粥17 栗子红枣粥18 茜草止血粥19 人参素粥20 冬瓜益母粥21 八珍粥 22 绿豆莲藕粥23 薏米红豆粥24 菊花冬菇粥25 首乌牛蒡粥26 桂圆红枣粥27 杜仲参枣粥28 黑豆枸杞粥29 核桃糙米粥30 燕麦芝麻粥31 甜山药粥32 元气粥33 莲藕燕麦粥34 莲花海带粥35 香菇黑枣粥36 百合红枣粥37 虫草粥.....

<<营养美味好粥到>>

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>