第一图书网, tushu007.com

<<精选家常养生粥1688例>>

图书基本信息

书名：<<精选家常养生粥1688例>>

13位ISBN编号：9787535635815

10位ISBN编号：7535635814

出版时间：2010-3

出版时间：甘智荣 湖南美术出版社 (2010-03出版)

作者：甘智荣 编

页数：348

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

喝粥是老百姓最喜爱的饮食方式之一。
煲一款香浓的粥品，无须花费太多时间，无须支出太多费用，却使你既能喝出美味，又能喝出健康。
《精选家常养生粥1688例》精选肉禽蛋粥、蔬果粥、水产粥、杂粮粥、药膳粥等1000道，这些粥不仅营养丰富、味道鲜美，更具滋补、祛病和养生等功效。
一书在手，让你享受煲粥和喝粥的乐趣。

<<精选家常养生粥1688例>>

书籍目录

粥的基础知识一、喝粥的好处二、煮粥的学问三、煮粥的工具与方法四、煮好粥之巧用油五、煮好粥之巧用调味料六、不同人群喝不同的粥Part 1 肉禽蛋粥猪肉雪里蕻粥瘦肉豌豆粥豌豆肉末粥萝卜干肉末粥芋头香菇粥肉末青菜粥肉末紫菜豌豆粥山药冬菇瘦肉粥香菇白菜肉粥黄花菜瘦肉糯米粥洋葱豆腐粥皮蛋瘦肉粥菠菜瘦肉粥红枣豌豆肉丝粥洋葱青菜肉丝粥燕窝灵芝粥猪肉玉米粥萝卜橄榄粥黄花瘦肉枸杞粥青菜罗汉果粥猪肉芋头粥白果瘦肉粥黑豆瘦肉粥猪肉莴笋粥瘦肉生姜粥猪肉包菜粥猪肉香菇粥瘦肉虾米冬笋粥瘦肉西红柿粥瘦肉青菜黄桃粥金针菇猪肉粥白菜紫菜猪肉粥豆皮瘦肉粥玉米鸡蛋猪肉粥枸杞山药瘦肉粥冬瓜瘦肉枸杞粥苦瓜西红柿瘦肉粥里脊猪肉粥猪肉紫菜粥鸡蛋玉米瘦肉粥鹌鹑蛋猪肉白菜粥鸽蛋菜肉粥薏米瘦肉冬瓜粥皮蛋瘦肉薏米粥银杏瘦肉粥肉丸香粥黑米瘦肉粥猪肉巴戟粥生菜肉丸粥火腿菊花粥玉米火腿粥猪排大米粥猪排芋头粥花生猪排粥豌豆排骨粥美味排骨砂锅粥排骨青菜粥排骨虾米粥猪骨稠粥皮蛋排骨花生粥猪排小麦黑豆粥西红柿猪骨粥韭菜猪骨粥猪骨黄豆粥猪骨芝麻粥猪骨菜干粥山楂猪骨大米粥猪肝粥鸡蛋枸杞猪肝粥猪肝毛豆粥猪肝黄豆粥猪肝南瓜粥猪肝笋粥瘦肉猪肝粥萝卜猪肝粥猪肝枸杞粥猪肝菠菜粥莲子红枣猪肝粥猪肝糯米萝卜粥状元及第粥猪肚芦荟粥猪肚苦瓜粥萝卜猪肚粥猪肚槟榔粥生姜猪肚粥猪肚山楂粥陈皮猪肚粥糯米猪肚粥猪肚马蹄粥猪腰葱白粥猪腰山药薏米粥板栗花生猪腰粥猪腰枸杞羊肉粥猪腰干贝粥猪腰枸杞大米粥猪腰黄芪粥猪腰黑米花生粥猪腰香菇粥猪腰香菜粥安神猪心粥莲子芡实猪心粥党参当归猪心粥莲芪猪心红枣粥猪肺桂皮萝卜粥辣椒猪肺粥猪肺毛豆粥猪肠白菜粥腊肠豌豆粥猪脑粥猪血姜丝粥猪血腐竹粥黄瓜猪蹄粥香菇猪蹄粥火腿猪蹄粥牛肉粥萝卜牛肉粥牛肉黄豆大米粥牛肉菠菜粥牛肉黄花蛋粥牛肉豌豆粥牛肉萝卜洋葱粥牛肉南瓜粥枸杞牛肉莲子粥韭菜牛肉粥牛肉豆芽粥牛肉玉米洋葱粥生滚牛肉粥土豆洋葱牛肉粥牛肉鸡蛋大米粥爽滑牛肉粥香菇牛肉青豆粥枸杞牛肉粥牛肉芹菜枸杞粥牛腩蚝豉大米粥牛腩苦瓜燕麦粥牛丸花生粥豆芽牛丸粥牛筋三蔬粥牛筋花生糯米粥黄豆蹄筋粥牛肚青菜粥花生牛肚粥羊肉包菜粥羊肉南瓜薏米粥羊肉芡实粥羊肉草果粥羊肉山药粥当归羊肉粥桂圆羊肉粥羊肉苦瓜粥羊肉草果豌豆粥羊肉虾米青菜粥羊肉麦仁粥羊肉豌豆粥羊肉双色萝卜粥羊肉生姜粥羊肉芹菜粥羊肉枸杞姜粥羊肉薏米萝卜粥羊肉萝卜粥羊肉蒜头粥羊肉鹑蛋粥羊肉地黄粥羊肉当归黄芪粥红枣羊肉糯米粥土豆煲羊肉粥豆腐羊肉粥羊肉菜粒粥鹑蛋羊肉粥枸杞羊肾粥羊肾银耳粥羊骨杜仲粥羊骨糯米枸杞粥狗肉枸杞粥狗肉花生粥麦仁狗肉粥狗肉胡椒粥豆豉狗肉粥兔肉红枣粥鸡肉粥双菇鸡肉粥鸡肉豆腐蛋粥鸡肉金针菇木耳粥鸡丝虾粥皮蛋火腿鸡肉粥鸡肉芥菜火腿粥香菇鸡肉砂锅粥鸡丝木耳粥鸡肉香菇干贝粥冬菇鸡肉粥鸡肉枸杞萝卜粥香菇鸡肉包菜粥红枣桂圆鸡肉粥枸杞煲鸡粥鸡肉芹菜芝麻粥鸡肉红枣粥鸡肉葱白粥小米母鸡粥鸡肉芹菜粥白菜鸡肉粥薏米鸡肉粥鸡肉黄芪粥鸡丁玉米粥香菇鸡翅粥乌鸡糯米粥麦仁花生鸡肉粥参鸡粥红枣当归乌鸡粥红枣乌鸡腿粥枸杞莲子乌鸡粥核桃乌鸡粥鸡肉豌豆粥家常鸡腿粥鸡腿瘦肉粥洋葱鸡腿粥香菇鸡腿粥鸡翅大虾香菇粥鸡爪荔枝咸菜粥香菇煲鸡翅粥鸡翅火腿粥蛋黄鸡肝粥鸡肝大米粥鸡肝桂皮粥猪肉鸡肝粥鸡肝萝卜粥山药人参鸡粥鸡蛋鸡肝粥鸡肝虾仁粥鸡心红枣粥鸡心香菇粥鸡胗菜心粥鸭肉枸杞冬瓜粥干贝鸭粥美颜鸭肉粥鸭肉粥红枣鸭肉粥南朗鸭粥白菜鸭肉粥海带鸭肉枸杞粥鸭肉玉米粥鸭肉芹菜枸杞粥鸭肉白菜花生粥河虾鸭肉粥鸭肉菇杞粥鸭腿萝卜粥香菇鹅肉糯米粥冬瓜鹅肉粥鹅肉西红柿粥枸杞鸽粥鸽子瘦肉粥豌豆鸽肉粥鹌鹑猪肉玉米粥鹌鹑花生三豆粥枸杞鹌鹑粥鹌鹑大米粥虾米鹌鹑粥鹌鹑麦仁大米粥鹌鹑粥鹌鹑茴香粥鹌鹑瘦肉粥当归鹌鹑枸杞粥鸡蛋麦仁葱香粥牛奶鸡蛋小米粥鸡蛋米粥鸡蛋红枣醪糟粥花生蛋糊粥蛋黄酸奶肉汤粥冬瓜鸡蛋粥鸡蛋生菜粥鸡蛋紫菜粥鸡蛋虾仁粥白梨鸡蛋糯米粥红枣茄子粥白菜鸡蛋大米粥西红柿紫菜蛋粥胡萝卜芹菜蛋粥鸡蛋豌豆粥鸡蛋黄花菜粥蛋奶菇粥蛋花南瓜粥鸡蛋洋葱粥鸡蛋萝卜小米粥鸭蛋银耳粥杞叶鹅蛋粥桃仁花生蛋粥灵芝红枣鹑蛋粥鹌鹑蛋土豆粥银耳桂圆蛋粥鹌鹑蛋芹菜粥鸽蛋红枣银耳粥鹑蛋燕窝粥龙枣鹑蛋糯米粥三宝蛋黄糯米粥蛋黄山药粥土豆蛋黄牛奶粥胡萝卜蛋黄粥皮蛋姜丝粥苦瓜皮蛋枸杞粥香菇双蛋粥皮蛋芹菜粥鸭肾皮蛋粥皮蛋火腿粥干贝皮蛋粥皮蛋豌豆冰糖粥皮蛋玉米萝卜粥鸭蛋蚝豉粥皮蛋双豆粥Part 2 蔬果粥白菜玉米粥白菜薏米粥蔬菜蛋白粥小白菜萝卜粥包菜芦荟粥菠菜芹菜萝卜粥菠菜山楂粥空心菜粥菠菜玉米枸杞粥韭菜葱白粥韭菜枸杞粥芹菜红枣粥芹菜枸杞叶粥芹菜玉米粥黄花芹菜粥丝瓜胡萝卜粥黄瓜胡萝卜粥黄瓜芦荟大米粥黄瓜松仁枸杞粥苦瓜胡萝卜粥双瓜萝卜粥双瓜糯米粥香葱冬瓜粥冬瓜竹笋粥冬瓜白果姜粥南瓜百合杂粮粥南瓜菠菜粥南瓜红豆粥南瓜山药粥南瓜木耳粥南瓜花菜粥南瓜薏米粥南瓜银耳粥枸杞南瓜粥

第一图书网, tushu007.com

老南瓜紫菜粥豆豉葱姜粥豆豉杞叶粥豆腐菠菜玉米粥豆腐山药粥豆腐木耳粥豆腐南瓜粥豆腐芹菜粥豆腐粥豆腐香菇粥豆腐杏仁花生粥白果腐皮大米粥豆芽玉米粥豆芽豆腐粥豆浆玉米粥西红柿海带粥……Part 3 水产粥Part 4 杂粮粥Part 5 药膳粥

章节摘录

插图：从古至今，粥作为一种养生保健食品，其食用人群广泛，不论男女老少、何种体质，对粥膳都十分青睐。
粥在中国已有近3000年的历史。
明朝李时珍在《本草纲目》中说，粥“又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”。
宋朝诗人陆游甚至以为食粥能长寿成仙。
医学界公认粥能补益阴液，生发胃津，健脾胃，补虚损，最宜养人。
粥不仅自身营养丰富，更是其他营养食物的绝佳载体。
任何食物与粥为伍，都会变得亲切温暖，让人百食不厌。
粥不仅营养丰富、味道鲜美，更具滋补、祛病和养生等功效。
如地瓜粥、胡萝卜粥，含有较多胡萝卜素和矿物质，减肥又塑身；蔬菜粥、水果粥，含有丰富的维生素c和膳食纤维，美容又护肤；皮蛋粥和肉丝粥，含有较多的蛋白质，健身又养生；莲子百合粥，含有丰富的钙、磷、钾，免疫又安神……不论古今，喝粥都被认为是一种健康的饮食方式。
而且简单的一碗粥衍生出上百种花样，冷、热、酸、。
甜、苦、辣、咸，个中滋味如人生百味……相对于快节奏的洋快餐，这种于简单中显深刻的饮食包含着我们亘古不变的养生观。

编辑推荐

《精选家常养生粥1688例》编辑推荐：我国著名医学科学家胡维勤审定推荐1000道家常养生粥500个营养功效188种常见食材

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