

<<养生香粥丛书>>

图书基本信息

书名：<<养生香粥丛书>>

13位ISBN编号：9787535763372

10位ISBN编号：7535763375

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：邓律 编

页数：107

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>

<<养生香粥丛书>>

内容概要

春夏秋冬，四季更替，气温、雨水等各有不同。

人应顺应四季气候特点，以粥养生，适阴阳之气，以保证身体健康，减少疾病的发生。

春应肝而养生，夏应心脾而养长，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。

古中医有道：人体五脏的生理活动，必须适应四季的变化，才能保持与外界环境的协调平衡。

粥一直以来被视作养生佳品，融食材之精华。

春季选鸡蛋、猪肉、春笋、鲫鱼等人粥，可补中益气、清脾胃。

夏季选绿豆、荷叶、豆芽、番茄等人粥，可清内热、除心火。

秋季选银耳、大枣、莲子、桂圆等人粥，可滋阴润肺、祛燥热。

冬季选人参、核桃、芝麻、杏仁人粥，可养五脏、补肾气。

而赤小豆、黑豆、木耳、香菇、大枣、鸡蛋则是一年四季都可选用的进补养生食材。

本书从大处着眼，小处着手，兼顾中医，精心挑选近90款粥品，因时顺季，一看就懂，一学就会

。更有贴心小贴士，让你煮出来的粥更美味，更营养。

粥可以很简单，它能带给自己和家人一份健康；粥也可以很精美，足以成为餐桌上独有的一道风景。

从每一餐、每一季开始，为家人亲友送去一道香粥，一份健康，一片关心。

<<养生香粥丛书>>

书籍目录

烹调香粥第一课 粥的营养价值 烹调香粥之必备主料 烹调香粥技巧大公开春季健康粥 紫苏大米粥 地黄白蜜粥 核桃枸杞粥 韭菜大米粥 营养虾米粥 状元及第粥 红枣桂圆粥 玉米燕麦粥 南瓜小米粥 山药小米粥 小米鸡蛋粥 芝麻山药粥 鱼肉牛奶粥 红薯玉米粥 香芋糯米粥 莲子百合粥 腐皮白果粥 莲藕大米粥 香葱鸡粒粥 枸杞猪肾粥 皮蛋瘦肉粥 鸡蛋木耳粥 菠菜大米粥 橘皮大米粥 萝卜干贝粥夏季健康粥 冬瓜薏米粥 芹菜大米粥 芡实红枣粥 莲子芡实粥 美白生菜粥 瘦肉香芹粥 皮蛋苦瓜粥 丝瓜虾米粥 番茄鸡蛋粥 冬菇肉丝粥 香菇豆腐粥 茄子黄豆粥 牛肉陈皮粥 猪骨菜干粥 莲子猪肚粥 海带芝麻粥

·……

秋季健康粥

冬季健康粥

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《四季健康粥》顺应四季气候特点，以食粥养生。

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>