

<<美味养生精品 吃粥1188例>>

图书基本信息

书名：<<美味养生精品 吃粥1188例>>

13位ISBN编号：9787535771537

10位ISBN编号：753577153X

出版时间：2012-5

出版时间：湖南科技出版社

作者：邓律

页数：224

字数：220000

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>

<<美味养生精品 吃粥1188例>>

内容概要

《吃粥1188例》由邓律主编。

粥，又称为“糜”，是一种在较多的水中加入米或面。并在此基础上再加入其他食物或中药，煮至汤汁稠浓、水米交融的半流质食物。其中，以米为基础制成的粥又称稀饭。以面为基础制成的粥又称糊。

关于粥的文字，最早见于《周书》：“黄帝始烹谷为粥。”中国的粥在4000年前主要为食用。

2500年前始作药用。

粥在传统营养学上占有重要地位。

它与汤食一样，具有制作简便、加减灵活、适应面广、易于消化吸收的特点。

粥是在温度相对较低、时间较长的情况下熬出来的，这种加工方法有利于减少对蛋白质、脂肪的分解破坏。

减少一些维生素的流失。

并使一些矿物质能够逸出、溶于汤中，从而使粥更具营养价值。

清代黄云鹤著《粥谱》一书。

载粥方247个，并称粥“于养老最宜：一省费，二味全，三津润。

四利膈，五易消化”，对食粥养生大力推崇。

陆游也推荐食粥养生，并专作一首著名的《食粥诗》：“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。

”

特别是食疗药粥，它集传统营养科学与烹饪科学于一体，从“医食同源”、“药食同用”的观念出发，根据传统营养学的理论。

以各种养生食疗食物为主，或适当佐以中药熬制而成，不仅味道鲜美，还具有养生食疗效用。

《吃粥1188例》介绍了健康养生粥、对症食疗粥、孕妇宝宝粥、美容抗衰粥等各式粥品538例，以及入粥食物的选购宜忌106

例、入粥食物的加工宜忌106例、入粥食物的相克相宜422

例、煮粥必备主料8例、煮粥必备技巧8例，共计1188例，吃粥养生，一网打尽！

<<美味养生精品 吃粥1188例>>

书籍目录

第1篇 健康养生粥

第1章 四季养生粥

第2章 滋补养生粥

第2篇 对症食疗粥

第3章 伤风感冒食疗粥

第4章 消化不良食疗粥

第5章 三高人群食疗粥

第6章 肝病食疗粥

第7章 胃病食疗粥

第8章 防癌抗癌食疗粥

第3篇 孕妇宝宝粥

第9章 孕妇营养粥

第10章 宝宝营养粥

第4篇 美容抗衰粥

第11章 美白嫩肤粥

第12章 滋润补水粥

第13章 滋阴润燥粥

第14章 润泽气色粥

第15章 排毒养颜粥

第16章 防皱抗衰粥

<<美味养生精品 吃粥1188例>>

编辑推荐

邓律主编的《吃粥1188例》以图为主，图文并茂地介绍了粥的历史、营养价值、所用材料、烹调方法，分别讲述健康养生粥（四季养生粥、滋补养生粥）、对症食疗粥（伤风感冒食疗粥、消化不良食疗粥、三高人群食疗粥、胃病食疗粥、肝病食疗粥、防癌抗癌食疗粥）、孕妇宝宝粥（孕妇营养粥、宝宝营养粥）、美容抗衰粥（美白嫩肤粥、滋润补水粥、滋阴润燥粥、润泽气色粥、排毒养颜粥、防皱抗衰粥）等各式粥品538例，以及入粥食物的选购宜忌106例、入粥食物的加工宜忌106例、入粥食物的相宜相克422例、煮粥必备主料8例、煮粥必备技巧8例，共计1188例。

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>