

<<好粥到>>

图书基本信息

书名：<<好粥到>>

13位ISBN编号：9787536474840

10位ISBN编号：7536474849

出版时间：2012-11

出版时间：谢魏杰 四川科学技术出版社 (2012-11出版)

作者：谢魏杰

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>

## <<好粥到>>

### 内容概要

《好粥到》详尽介绍了鲜嫩水产粥、惹味肉荤老火锅、禽肉滋补粥、水果清润粥、蔬菜杂粮营养粥等滋味营养粥，以及针对日常感冒、失眠、高血压、糖尿病、冠心病等疾病的健康养生粥240余款。每款均包括原料、制作方法，有些还教您特别的烹饪窍门。所选配方多为现代食疗良方，或为民间广为流传、历代沿用至今，且取材容易、制作简便、保健和治疗效果确切的方子。对于关注各种慢性疾病和自我保健的人来说，提供了非常实用、简单的营养方案，能够让您更有针对性地为自己和家人的健康加油。

## &lt;&lt;好粥到&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 一米一世界，一粥一天下 一、只将食粥致神仙 二、喝粥好处多 三、岭南好味广东粥 四、煲锅靓粥有妙招 第二章 绵香悠长，鲜甜营养粥谱 上篇 滋味营养粥 三文鱼粥 马鲛鱼粥 鱼皮粥 鱼头粥 鱼头红枣粥 鱼腩粥 鱼肠鱼肝粥 生鱼粥 瑶柱燕窝粥 田鸡粥 鱼蓉粥 砂锅鱼片粥 柴鱼花生粥 菊花水蛇粥 什锦海鲜粥 墨鱼粥 姜片鱿鱼粥 膏蟹粥 花蟹粥 姜丝肉蟹粥 蟹黄粥 味噌海鲜粥 虾皮肉末青菜粥 虾丸砂锅粥 鲜虾粥 莲子甲鱼粥 龟肉生蚝蟹粥 龟肉粥 艇仔粥 蚝仔粥 珍珠蚝仔粥 惹味肉茸老火粥 状元及第粥 砂锅猪肉粥 肉末粥 皮蛋瘦肉粥 香菇玉米猪肉粥 大骨砂锅粥 骨腩粥 叉烧粥 猪杂粥 猪肝粥 芦荟猪肝粥 猪红粥 排骨花生粥 成猪骨菜干粥 猪骨头粥 香芋排骨粥 烧骨粥 金银菜猪骨粥 澳门咸肉粥 台式成粥 粉肠粥 猪蹄粥 生滚牛肉粥 红萝卜牛肉粥 牛肉鱼片粥 牛肉滑蛋粥 栗子牛腩粥 羊肉粥 山药羊肉粥 羊脊粥 鸡丝玉米粥 莲子鸡丝粥 鲍鱼滑鸡粥 花生鸡粥 当归鸡汤粥 锦鸡粥 砂仁鸡肉粥 香菇鸡球粥 家鸡粥 鸡蓉燕窝粥 鸡皇粥 鸡肉虾仁粥 鸡肝蛋皮玉米粥 腊鸭粥 水鸭粥 鸽子粥 药膳鹧鸪粥 皮蛋干贝粥 鹌鹑粥 蛋黄粥 皮蛋砂锅粥 淡菜皮蛋粥 水果清润粥 桂圆莲子红枣粥 雪梨润肺粥 奶味水果粥 香妃酸梅粥 水果甜粥 龙眼紫米粥 蔗浆粥 板栗芦荟粥 桂圆核桃粥 山楂乌梅粥 莲栀梨汁粥 大碴子粥 荔枝粥 木瓜粥 猕猴桃西米粥 西米桂粥 水果麦片粥 酪梨芋头粥 蔬菜杂粮营养粥 什锦粥 胜瓜粉肠粥 西红柿猪肉粥 丝瓜苦瓜粥 草菇虾球粥 韭菜粥 紫菜粥 萝卜火腿粥 番茄排骨粥 鲜藕粥 枸杞燕麦粥 高粱瘦肉粥 高粱粥 麦芽粥 牛奶面包粥 薏仁绿豆粥 芝麻粥 四仁鸡子粥 红小豆粥 甜浆粥 黑糯米八宝粥 玉米青豆粥 眉豆粥 红糖大麦粥 下篇 健康养生粥 日常感冒 葱白姜片粥 桑叶葛根枇杷粥 薄荷粥 防风粥 白萝卜茶叶粥 荆芥粥 荷叶粥 小米粥 牛奶大米粥 百合粥 莲子百合粥 生地黄粥 牛奶粥 龙眼粥 四果粥 姜丝粥 参芪粥 山药鸡蓉粥 玫瑰花粥 姜苏粥 菜菔子柿蒂粥 金芽牛肚粥 保和粥 曲末粥 提升食欲 芡实茯苓粥 白萝卜鱿鱼粥 山药鸡丝粥 山药薏仁肉粥 山楂粥 苦瓜粥 山楂小米粥 麦冬竹叶粥 当归桃仁粥 紫苏麻仁粥 藕粉牛乳粥 香蕉粥 核桃莲子粥 地瓜粥 桃花粥 山楂蜂蜜粥 阿胶粥 菠菜粥 当归黄芪补血粥 乌鸡糯米粥 红枣粥 紫米红枣粥 阿胶花生粥 仙人粥 冬瓜粥 乌龙茶粥 红豆西米奶露 鲜菇玉米粥 绿豆芝麻粥 茯苓赤豆粥 黄瓜粥 滋补银耳粥 山萸肉粥 党参斑鸠粥 鸭肾瘦肉粥 核桃粥 干贝牛肉粥 枸杞鱼片粥 人参鸡粥 人参粥 冬虫夏草粥 参芪羊肉粥 海底椰家鸡粥 高血压 芹菜粥 山药绿豆粥 腐竹豌豆粥 芦荟粥 决明子粥 菊花粥 茄子肉末粥 西瓜粥 胡萝卜腐竹粥 黑豆粥 绿豆粥 山鸡红枣粥 深海石斑鱼粥 皮蛋瘦肉薏仁粥 猪肝瘦肉粥 鲫鱼糯米粥 人参首乌粥 何首乌粥 燕麦粥 木耳山楂粥 菊花决明子粥 糖尿病 薏仁杏仁粥 冬菇木耳瘦肉粥 天门冬粥 葛根粉粥 三七首乌粥 黄鳝粥 玉米粉粥 红枣红花粥 丹参大米粥 川芎红花粥 鸭梨粥 柿饼山药粥 花生粥 百合花生粥 枇杷叶粥 猪肺粥

## &lt;&lt;好粥到&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：1.用一口好锅能保温的砂锅是最佳的煮粥工具，它能使里面的食物一直处于温热状态，始终保持美味可口。

因砂锅最怕冷热的变化，所以煮粥时要记住先开文火热锅，等砂锅全热后再转中火逐渐加温。

若烹煮中要加水，也只能加温水。

要注意在砂锅上火前，要充分擦干锅外的水分，以免爆裂。

另外，为了避免米粒粘锅，别忘了用勺不时搅拌。

2.用水先泡好米 淘净米后别忘了再用冷水浸泡一会儿，浸泡时间通常为30分钟。

这样，米粒充分吸收水分，才会熬煮出又软又稠的粥。

此外，如绿豆、红小豆、糯米、薏米、玉米等材料，不易煮熟，浸泡的时间还要适当加长，这样才会煮烂，使口感更好，也易于消化吸收。

3.加水要适量 要将粥煮得浓稠适宜，最重要的是要掌握好水量。

依据个人喜好和粥的品种不同，可分为全粥、稠粥及稀粥等。

大米与水的比例分别为：全粥=大米1杯+水8杯；稠粥=大米1杯+水10杯；稀粥=大米1杯+水13杯。

4.掌握火候 锅中的米和水先用旺火煮沸后，要赶快转为文火，注意不要让粥汁溢出来，再慢慢盖上锅盖。

秘诀是盖子不要全部盖严，留一点缝隙，然后用文火慢煮即成。

<<好粥到>>

编辑推荐

《好粥到》由谢魏杰编写，四川出版集团出版。  
私家煲粥秘籍为你一一呈现，并附有DVD，大厨教你煲制精选地道好粥。  
内容翔实，图文并茂，实用性非常强，适合家庭主妇和爱粥者参考学习。

## 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>