

<<营养好粥配小菜328例>>

图书基本信息

书名：<<营养好粥配小菜328例>>

13位ISBN编号：9787536698260

10位ISBN编号：7536698267

出版时间：2008-7

出版时间：重庆

作者：《健康餐桌》编委会 编

页数：95

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>

## <<营养好粥配小菜328例>>

### 内容概要

《营养好粥配小菜328例》除推荐的150余组粥菜组合外，还附赠“食粥功效解析”和“认清体质喝对粥”两项专题内容，使您更加快速而科学地选择到适合自己的粥菜搭配，为您的身体健康添砖加瓦。

**清粥小菜** 粥是老百姓最喜爱的饮食方式之一，煲一款浓浓的粥品，既能喝出美味，又能喝出健康，而且还可以体验自己动手带来的别样乐趣。

喜欢精致生活、营养膳食的您，不妨在闲暇时煲一锅营养美味的粥品，再配上一道鲜美爽口的小菜，轻松享受一种最健康的生活方式。

**精心选材，巧妙搭配** 清粥配小菜最讲究的就是食材的挑选与搭配。只有最佳的组合，才能吃出最理想的营养和健康。

本书从全新的角度出发，按照食物最初的营养素，对粥品和菜品进行科学而合理的搭配。

在讲解各种粥品、菜品所需材料及烹制步骤时，还特别介绍了不同粥品、菜品所具有的营养价值和烹饪技巧。

这些体贴入微的指点不仅是煲粥的门道，而且更能教会您如何吃出美味和健康。

**对症滋补效果佳** 中医讲究“辨证施治”，喝粥也应“对症滋补”，而精心设计一道与之搭配相宜的小菜，能大大提高粥品的保健价值。

当您的胃罢工时，不妨试试激活胃动力的清粥小菜；当脆弱的肺部扛不住邪气的干扰时，最好来点清粥小菜滋补肺气；当身体亮红灯时，清粥小菜是增强免疫力的最佳选择……其实，来自清粥小菜的关爱就是这么简单，无需花费太多时间，无需支出太多费用，只要按照本书所提供的营养素和保健功效进行分类搭配就能让您对症选择，轻松进补。

## &lt;&lt;营养好粥配小菜328例&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 01 营养升级好搭档 补钙 玉米燕麦粥·香干拌核桃丁 羊骨红枣糯米粥·五香鹌鹑蛋 / 荞麦粥·卤鸭翅 椰汁黑糯米粥·姜片鸭肉 / 五色豆子粥·海味什锦菜 薄荷粥·炅海带丝 / 赤小豆粥·皮蛋拌豆腐口蘑香菇鸡肉粥·麻酱扁豆 / 奶香鸡肉粥·花生酱拌豆腐 黑芝麻甜奶粥·五香兰花干 / 胡萝卜小鱼粥·西芹花生 虾片粥·酸椒鸡爪 / 花生杏仁粥·棒棒鸡丝 冬瓜豆腐粥·萝卜泡菜 / 核桃仁木耳粥·香椿炒鸡蛋 补铁 胡萝卜猪肝粥·蒜香土豆丝 / 香蕉糯米粥·肉丝拌粉皮 山药蛋黄粥·卤猪头肉 / 草菇鱼片粥·香辣牛肉 莲藕粥·糖醋白菜丝 / 木瓜西米粥·豆腐干拌贡菜 牛奶燕麦粥·木耳荸荠 / 芹菜肉末粥·醋糖藕片 鹌鹑胡萝卜粥·橙味蛋黄 / 鸡蛋牛肉粥·油焖白菜心 红薯玉米面粥·鸡蛋沙拉 / 桑葚枸杞糯米粥·凉拌皮蛋鸡肝 银耳莲子粥·盐水鸡肝 补锌 黄豆小米粥·甜酸莲藕片 / 紫菜麦片粥·凉拌鱼皮 骨汤花生粥·酸辣牛肉片 / 猪肝瘦肉粥·凉拌圆白菜 牛奶杏仁粥·沙拉紫菜卷 / 牡蛎肉末粥·老醋花生 蟹足棒豆腐粥·茴香蚕豆 / 生菜香肠粥·油菜叶拌豆丝 黄花鱼粥·雪菜毛豆 / 猪骨粥·菠菜拌豆腐皮 核桃仁芝麻花生粥·苦瓜芦笋沙拉 / 小白菜薏米粥·甜椒拌虾仁 白菜虾仁粥·银丝三文鱼 补维生素 薏米红枣粥·凉拌西瓜皮 / 西米橘子粥·椒香牛肉 小米蛋奶粥·枸杞拌豆腐 / 芹菜牛肉粥·青椒拌豆腐片 鸡肝小米粥·柠檬瓜条 / 皮蛋叉烧粥·麻辣牛肉丝 猪血鱼片粥·扁豆拌肉片 / 海味蔬果粥·菠菜粉丝 木耳红枣粥·苹果柠檬泡菜 / 花生红枣粥·柠檬鸡片 葡萄干粥·番茄鱼条 / 银耳樱桃粥·酒水果拼盘

Part 02 保健养生巧组合 养胃 菊花红枣粥·香菜牛肉 陈皮粥·杏仁拌豌豆 / 红枣糯米粥·橙汁红薯 糯米小麦粥·南瓜泡菜 / 牛奶小米粥·拌青苹果鸡肉丝 姜葱糯米粥·香菇拌豆腐丝 / 豌豆素鸡粥·木瓜百合 皮蛋瘦肉粥·拌胡萝卜粉丝 / 干酪面包粥·鸡丝凉菜 香菇玉米粥·五香牛肉片 / 番茄粥·多味蔬菜丝 芡实山药粥·拌牛肉丝 / 桂圆莲子粥·蜜汁南瓜百合 茯苓红枣山药粥·姜汁四季豆丝 / 牛奶蜜枣粥·凉菜拌豆干 润肺 冬瓜大米粥·五香肉 / 杏仁绿豆粥·芝麻红油酥姜片 芦荟土豆粥·烧辣椒拌皮蛋 / 百合荸荠雪梨粥·花生拌芹菜 芹菜粥·海蜇皮拌鸭条 / 芦荟粥·炸泥鳅卷 丝瓜粥·清爽梨丝 / 冬瓜鲤鱼头粥·桂花蜂蜜山药 杏仁百合粥·糯米藕 / 玉米粒刺梨粥·拌银耳 金银莲子粥·葡萄藕片 / 山楂银耳粥·红酒雪梨 白果海蜇·菊花茶粥 排毒 荷叶薏米陈皮粥·皮蛋豆腐芦荟 / 薏米冬瓜瘦肉粥·葱油凉粉 绿豆莲子粥·腐竹黄瓜 / 海带绿豆粥·老虎菜 玉米须蜂蜜粥·金针菇拌萝卜丝 / 冬瓜瘦肉粥·姜末藕丁 笋尖猪肝粥·芦荟肉皮冻 / 鲤鱼粥·苦瓜拌熏干 赤小豆白茯苓粥·凉拌魔芋丝 / 鲫鱼红豆蒜粥·水晶荔枝 海带粥·三丝生菜 / 杏仁提子麦片粥·凉拌木耳丝 白糖乌梅粥·蒜蓉木耳 增强免疫力 桃仁大米粥·蒜蓉白肉 / 小米山药粥·凉拌百叶 糯米羊肉粥·西芹什锦虾仁 / 什锦杂粮粥·芝麻苘蒿 黑芝麻糯米粥·多味荷兰豆 / 番茄豆腐糯米粥·虾米拌青椒 紫米粥·香芥拌鸭掌 / 瓜蒌杏仁粥·香菇西兰花 花生红枣蛋糊粥·油炅玉米笋 / 南瓜燕麦粥·虾米炒冬瓜 山药枸杞粥·糖酥桃仁 / 芋头肉片粥·凉拌鸡丝 请清体质喝对粥

Part 01 营养升级好搭档 补钙 大麦玉米碎粥·虎皮鸡爪 / 牛乳大米粥·五香辣毛豆 草莓麦片粥·香卤鸭脖 / 猪骨黄豆粥·香芹拌腐竹 白卤豆腐干·海蛎粥 / 凉拌核桃仁黑木耳·羊脊骨粥 银鱼粥·红油鸡爪 / 枸杞核桃仁粥·香辣鸭肠 菊花核桃仁粥·泡椒鸭掌 / 杏仁菜粥·凉拌羊肉丝 补铁 胡萝卜小米粥·香卤牛筋 / 红豆山药粥·卤猪肝 黑米粥·芙蓉蛋卷 / 猪肝木耳粥·开胃拌鳝丝 桂花糖藕·鹌鹑蛋粥 / 鸡蛋蔬菜麦片粥·十香拌菜 金橘糯米粥·西芹泡菜 / 芹菜豆腐粥·脆辣鸡胗 补锌 红豆花生粥·凉拌牛蒡丝 / 菜丝肉末粥·凉拌牡蛎 南瓜牛奶大米粥·脆拌鱿鱼 / 黄瓜粥·酱鸡脖 鲫鱼粥·酱鸡翅尖 / 银鱼羊肉粥·泡玉米笋 补维生素 卤鸡肝·西兰花鲈鱼粥 / 橘香绿豆粥·柠檬苦瓜 皮蛋牛肉粥·藕拌黄花菜 / 银鱼苋菜粥·葱油腐竹 虾仁鸡蛋粥·莼菜鱼柳 / 姜汁海螺·百合红枣粥

Part 02 保健养生巧组合 养胃 蒜味凉拌鸡肉·薏米养生粥 / 银耳西芹百合·八宝莲子粥 山药玉米粥·胡萝卜拌海蜇 / 猪肝粥·爽口南瓜丝 山药羊肉粥·鸡蛋拌豌豆 / 美味黄豆粥·蜜枣蒸南瓜 菠菜根粥·凉拌嫩豆腐 / 鲜菇粥·糖拌番茄 香菇虾仁粥·白糖拌山楂藕丝 / 红枣茯苓粉粥·香椿拌豆腐 润肺 芝麻肉丝·绿豆八宝粥 / 猪肺薏米粥·嫩炒南瓜丝 白果冬瓜粥·花生冻豆腐 / 芝麻粥·白果虾仁 鲍鱼三丝粥·炅辣椒黄瓜 / 红枣芦荟粥·番茄拌豆腐 排毒 红豆南瓜粥·苦瓜拌青椒 / 山药莲子粥·拌鱿鱼土豆丝 羊肝粥

<<营养好粥配小菜328例>>

· 鸡丝黄瓜 / 黑豆红枣粥 · 木耳拌蛋丝      鸭杂玉米粥 · 黄瓜丝拌白菜 / 蹄筋粥 · 拌黑白木耳    增强  
免疫力      炒细牛百叶 · 绿豆薏米粥 / 蝉蜕大米绿茶粥 · 桃仁拌香椿芽      紫菜肉末粥 · 花生仁海白  
菜 / 皮蛋青菜粥 · 香油金针菇      香菜米粥 · 橘黄鱼条 / 苦瓜粥 · 蒜香土豆丝附录    附录1：营养煮  
粥小窍门    附录2：四季喝粥有讲究

<<营养好粥配小菜328例>>

章节摘录

插图：

<<营养好粥配小菜328例>>

编辑推荐

《营养好粥配小菜328例》中营养粥，香滑软糯，滚补养生。  
开胃菜，简单易学，健康搭配。

中国烹饪协会，美食营养专业委员会推荐。

<<营养好粥配小菜328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>