

<<元气养生粥>>

图书基本信息

书名：<<元气养生粥>>

13位ISBN编号：9787538147926

10位ISBN编号：7538147926

出版时间：2006-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：张松碧

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>

## <<元气养生粥>>

### 内容概要

本书内容以中医学和西方营养学的理论为基础，强调不同食物的营养价值、基本药理和禁忌，依照食物类别来分类，做出美味营养的粥品，并且详细解说食用功效和制作方法，以简单易懂的文字让读者能够明白其中的奥妙，希望可以帮助读者轻松掌握其精华。

食补是中国几千年的传统，更是现代生活最关注的。

我们吃每一样东西都有其健康意义所在。

粥也一样。

本书内容以中医学和西方营养学的理论为基础，教你54道健康粥品轻松做，并且详细解说食用功效和制作方法，以简单易懂的文字让读者能够明白其中的奥妙。

让你的生活美味又健康！

## <<元气养生粥>>

### 书籍目录

序 营养保健面面观 如何煮出美味可口的白粥 熬一锅鲜美的高汤 五谷杂粮类粥 薏仁山药粥 八宝粥 百合小米粥 莲枣薏仁粥 山楂五谷粥 罗汉果糙米粥 五谷豆糙米粥 白果粥 黑大豆粥 莲子木耳粥 枸杞粥 黑米桂圆粥 椰香黑糯米粥 荞麦粥 薏仁菱角粥 营养滋补, 抗癌保健蔬菜与根茎类粥 韭菜粥 胡萝卜粥 丝瓜粥 牛蒡粥 芹菜小米粥 香菇玉米粥 冬瓜薏米粥 南瓜粥 山药粥 鲜藕粥 芋头粥 调中补虚, 化痰除湿畜产肉类粥 黄花菜鸡蓉粥 人参鸡粥 花生鸡粥 芋头鸭肉糙米粥 参须红枣羊肉粥 牛肉虾球粥 豆芽牛肉粥 滑蛋牛肉粥 香菇肉丝粥 胡萝卜小排粥 皮蛋瘦肉粥 猪血粥 猪肝瘦肉粥 杏仁排骨粥 番茄排骨粥 芡实瘦肉粥 水产海鲜类粥 虱目鱼粥 牡蛎粥 蛤蜊粥 鲜虾味噌粥 鲍鱼鸡丝粥 苋菜小银鱼粥 鱿鱼牡蛎粥 发菜虾球粥 海带鲜贝粥 干贝皮蛋粥 鱼片糙米粥 鳗鱼粥

## <<元气养生粥>>

### 章节摘录

书摘百合小米粥 材料 小米.....200克 鲜百合.....3朵 调味料 A料：  
白糖.....160克 做法 1 百合洗净，切去两头，去蒂，取瓣备用。

2 小米洗净，浸泡20分钟，放入锅中加入8杯水，中火煮滚后改小火熬成粥品，再放百合，改用小火煮半小时。

3 放入A料，拌匀即可。

百合 选购 以质坚、瓣均匀、肉厚、色泽黄白者为佳。

烹调 可拌炒入菜、做粥饭、做汤。

保存 存放于通风干燥处，避免受潮。

禁忌 风寒咳嗽，或有痰多症状的患者不可服用。

功效 百合性微寒，味甘、苦，具有利尿清热、润肺止咳、清新安神的功效。

可改善咳嗽、咳血、支气管炎以及妇女更年期症状，但因感冒而引起的咳嗽则不宜食用，体质虚寒及腹泻者亦不宜。

P12插图

<<元气养生粥>>

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>