

<<800道养生粥汤>>

图书基本信息

书名：<<800道养生粥汤>>

13位ISBN编号：9787538177824

10位ISBN编号：7538177825

出版时间：2013-1

出版时间：谭阳春 辽宁科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：谭阳春

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>

## <<800道养生粥汤>>

### 内容概要

本书主要介绍了800道粥汤的制作方法，从人们饮食中的养生性出发，充分考虑了配料的科学性，在选择上考虑了食材的常见性、易得性。

每一道粥汤都配有详细的文字解析和精美的图片展示，让每位阅读人士都能轻松学习制作方法。

<<800道养生粥汤>>

书籍目录

营养粥汤一、营养在粥里二、煮粥方法及注意事项三、煲汤的技巧四、不同的汤有不同的功效五、煲汤的“七要”六、煲汤的几个“绝招”第一章 营养粥口蘑香菇粥韭菜粥山药红豆粥菠菜瘦肉粥荸荠海蜇粥菠菜芹菜粥菜花绿豆粥菜粥菠萝麦仁粥百果鸡粥菠菜素粥大蒜粥冬瓜绿豆粥冬瓜葡萄粥冬瓜薏苡仁粥冬瓜粥豆苗清米粥红豆冬瓜粥胡萝卜芹菜粥胡萝卜粥花样果肉薏苡仁粥黄瓜胡萝卜粥黄瓜芦荟大米粥黄瓜松仁枸杞粥黄花芹菜粥韭菜枸杞粥韭菜子粥苦瓜粥苦瓜胡萝卜粥苦瓜冰糖粥荔枝红豆粥荔枝红枣粥栗子粥莲藕糯米甜粥绿蔬田薯粥萝卜橄榄粥猕猴桃粥萝卜糯米燕麦粥木瓜胡萝卜玉米粥木瓜葡萄粥木瓜芝麻粥南瓜百合杂粮粥南瓜菠菜粥南瓜大米粥苹果玉米粥苹果萝卜奶粥南瓜粥芹菜山楂粥芹菜红枣粥茄子粥芹菜玉米粥芹菜粥青豆玉米粥山药荸荠粥山药扁豆粥山药蛋黄粥山药冬瓜粥山药红枣粥山药南瓜粥双耳小米粥.....第二章 营养汤第三章 佐粥小菜

## <<800道养生粥汤>>

### 编辑推荐

《800道营养粥汤》主要介绍了800道家庭常见粥汤的制作方法，注重养生性和科学性，从中老年人以及广大女性的养生需求出发，全书分为两大篇章，详细介绍了养生粥和养生汤的制作方法，全书图片清晰精美，以平实的语言详细讲述了煲煮方法。本书由谭阳春主编。

<<800道养生粥汤>>

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>