

<<家常营养滋补粥600例>>

图书基本信息

书名：<<家常营养滋补粥600例>>

13位ISBN编号：9787542742858

10位ISBN编号：754274285X

出版时间：2009-3

出版时间：上海科学普及出版社

作者：天天家常菜编委会 编

页数：189

字数：200000

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>

<<家常营养滋补粥600例>>

前言

喝粥、品粥已经逐渐成为一种现代生活时尚，无论男女老幼，都爱喝粥。

煮好粥的诀窍就在于原料的准备、食材的搭配以及用量、火候的掌握。

知道了这些诀窍，您随时可以做出美味可口、同时还能满足身体需要的鲜美粥品。

一碗好粥保健康自古以来，粥的养生功效一直倍受推崇。

《黄帝内经》中提到：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气。

”粮食、蔬果、肉类不仅是饱腹充饥、赖以生存的食物，而且对人体健康起着重要的作用。

在熬煮粥的过程中，您可以随意添加自己喜欢的且具有营养价值的食材，将各种营养物质完美地融合在一起，这样做出的粥不仅口感柔软细腻，而且非常容易消化。

更重要的是，它能给予身心最温暖的抚慰。

百味好粥轻松煮本书将不同食材进行科学分类，并为您细致介绍各种食材的营养功效，用各种谷物、蔬菜、肉食、海鲜、果品调配出几百种养生粥品，并特别奉送贴心小提示等煮粥小诀窍，让您轻轻松松掌握煮粥秘诀。

清粥小菜、主食点心任您搭配上百种美味粥品，是否已让您应接不暇？

不仅如此，我们还为您特别奉上百道最爽口的家常小菜、最可口的主食、最美味的点心及其制作技巧，方便您轻松搭配、随意组合。

好粥配小菜，好味又清闲，轻松享受粥品美味，是您对健康生活的最新体验。

<<家常营养滋补粥600例>>

内容概要

本书将不同食材进行科学分类，并为您细致介绍各种食材的营养功效，用各种谷物、蔬菜、肉食、海鲜、果品调配出几百种养生粥品，并特别奉送贴心小提示等煮粥小诀窍，让您轻轻松松掌握煮粥秘诀。

天天一碗粥，健康又长寿！

<<家常营养滋补粥600例>>

书籍目录

五谷杂粮养生粥 绿豆莲子荷叶粥 大麦陈皮粥 芝麻粥 芝麻花生粥 黄瓜炒肉 青豆玉米粥 杂米粥 平菇肉片 杂米八宝粥 紫米粥 小番茄炒鸡丁 芋头红薯粥 营养粥 香炸花生仁 银耳莲子羹 银耳高粱粥 小枣粽子 薏米麦片粥 薏米绿豆粥 麻辣香肠 薏米莲子百合粥 薏米红豆粥 麻辣萝卜丝 薏米百合粥 燕麦南瓜粥 香麻小鱼丁 杏仁牛奶芝麻粥 小米玉米粥 麻酱拌豆角 小米豌豆粥 黄豆小米粥 小瓜炒火腿 小米山药粥 小米红枣粥清香四溢营养粥最受欢迎 鲜肉粥健康满分 海鲜靓粥水果煮粥也美味

<<家常营养滋补粥600例>>

章节摘录

插图：

<<家常营养滋补粥600例>>

编辑推荐

《家常营养滋补粥600例》是《天天家常菜》编委会所编的一本好书。

天天家常菜，天天好味，幸福加倍。

国际烹饪大师，中华御厨，国家高级公共营养师陈绪荣推荐。

天天一碗粥，健康又长寿·滋补暖粥天天重样·好吃美味更离不开营养健康·追求健康生活的首选好粥

<<家常营养滋补粥600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>