

<<家常汤粥王（全六册）>>

图书基本信息

书名：<<家常汤粥王（全六册）>>

13位ISBN编号：9787545115420

10位ISBN编号：7545115422

出版时间：2012-4

出版时间：《礼品书家庭必读书》编委会 辽海出版社 (2012-01出版)

作者：《礼品装家庭必读书》编委会 编

页数：720

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>

<<家常汤粥王（全六册）>>

内容概要

《礼品装家庭必读书：家常汤粥王（套装共6册）》从改善体质、调理气血、强身健体、抗病祛病、四季养生等不同角度，为您提供了千余道营养保健祛病养生汤粥，帮您利用或简单或复杂的食材和水，烹制出美味健康的各式汤膳粥膳，让您和全家轻轻松松、汤汤水水保平安。

<<家常汤粥王（全六册）>>

作者简介

《礼品书家庭必读书》编委会由几十位出版社资深编辑及策划人组成，是一支庞大而经验丰富的团队。他们在出版行业都有成功的策划经验和扎实的编辑功底，对市场中的图书有很强的把控能力，曾多次成功推出了多套市场销售极佳的丛书，在业界赢得了很好的口碑。

<<家常汤粥王（全六册）>>

书籍目录

《家常汤粥王1》目录：第一章改善体质的粥膳汤膳 寒性体质 热性体质 虚性体质 实性体质 第二章调理气血的粥膳汤膳 滋阴益气 补气升阳 益气养血 养髓补血 理气活血 凉血祛湿 第三章补益脏腑粥膳汤膳 补虚强心 疏肝利胆 敛肺化痰 健脾消食 润肠通便 补肾固涩 健脑益智 第四章强身健体的粥膳汤膳 增强免疫力 强筋壮骨 通脉疏络 养睛明目 扶正清耳 抗衰益寿 第五章防病祛病的粥膳汤膳 清热解毒 清咽利喉 解郁安眠 降压消脂 止咳平喘 和胃止痛 利尿消肿 温经止痛 祛风除湿 防癌抗癌 第六章四季养生的粥膳汤膳 春季养阳护肝 夏季防暑避邪 秋季润燥清肺 冬季藏精补虚 《家常汤粥王2》 《家常汤粥王3》 《家常汤粥王4》 《家常汤粥王5》 《家常汤粥王6》

<<家常汤粥王（全六册）>>

章节摘录

版权页： 插图： 红枣菊花粥 原料：大米100克，红枣6粒，菊花5朵，红糖适量。

做法：1.大米淘净；红枣洗净，用清水泡软；菊花洗净。

2.砂锅中放入红枣、大米、菊花，加适量清水熬煮，待粥稠时，放入红糖搅匀即可。

丝瓜粥 原料：丝瓜20克，大米50克，海米10克，盐适量。

做法：1.丝瓜去皮、瓢，洗净，切块；大米淘净；海米洗净。

2.砂锅中放入大米和适量水，大火烧开后改小火煮至半熟。

3.放入丝瓜块、海米煮熟，加盐调味即可。

生滚螃蟹粥 原料：螃蟹2只，大米100克，葱花、姜丝、盐、味精、香油各适量。

做法：1.大米放冷水中泡30分钟，捞出沥水；螃蟹去壳，剁块。

2.砂锅中倒适量水烧开，放入大米，大火煮沸，改小火煮至米粒软烂，放入螃蟹块、葱花、姜丝再煮15分钟，加盐、味精调味，淋上香油即可。

<<家常汤粥王（全六册）>>

编辑推荐

《礼品装家庭必读书:家常汤粥王(套装共6册)》由辽海出版社出版。

<<家常汤粥王（全六册）>>

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>