第一图书网, tushu007.com

<<养生粥谱>>

图书基本信息

书名：<<养生粥谱>>

13位ISBN编号：9787807134978

10位ISBN编号：7807134976

出版时间：2008-1

出版时间：山东画报出版社

作者：丁兆平

页数：326

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

——翻开这本书，您看到的是“五谷为养，五果为助，王畜为宜，五菜为充”等多方面的粥方，旁涉博大精深的饮食文化、养生文化和中药文化，以及与之相关的诗词歌赋等。
五味杂陈，各取所需。
它的主味是饮食养生，借粥而行之，合理膳食乃四大健康基石之首。
养生是中国人长期以来苦苦追求的，它融入了我们的生活，融入了我们的饮食。

第一图书网, tushu007.com

<<养生粥谱>>

书籍目录

食粥总论篇　淡薄之中滋味长　寓医于食话性味　欲煮糜粥知食宜　膳食问题巧选粥五谷为养篇　五谷为养麦饭香　瓦酺晨烹豆粥香　薏苡粥滑香满屋　烹煮珍珠芡实粥　谷粟为粥和豆煮五果为助篇　五果为助鲜果粥　五果为助干果粥　赤心百益大枣粥　补土却烦莲子粥　新果新尝核桃粥　补精益髓桂圆粥　甘润滋补桑椹粥　粟粥慢熬和新米五畜为宜篇　五畜为宜食荤粥　鸡鸭飞禽粥味美　鱼餐粥食两相宜　介贝虾蟹入粥汤　以脏补脏有粥方　猪蹄催乳胜仙方五菜为充篇　五菜为充蔬菜粥　瓜菜煮粥饶有味　野蕨山蔬次第尝　春菰秋蕈味隽永　萝卜煮粥菜根香　长进玉延山药粥　食之有助百合粥　笋蕨何妨淡煮羹五味调和篇　五味调和调料粥　葱白发散神仙粥秀色可餐篇　繁花点点入粥香　延年采啜菊花粥煮粥尝药篇　煮粥尝药学神农　黄芪煮粥荐春盘　生津补益地黄粥　香远溢清荷叶粥　求是以食茯令粥　杏仁止咳堪入粥　作药有神车前粥文献选录篇　李时珍论粥　黄云鹄粥谱　曹庭栋粥谱

编辑推荐

《养生粥谱》由山东画报出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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