

<<百变养生粥>>

图书基本信息

书名：<<百变养生粥>>

13位ISBN编号：9787807598626

10位ISBN编号：780759862X

出版时间：2009-5

出版公司：万卷出版公司

作者：《实用生活》编委会

页数：95

字数：300000

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>

<<百变养生粥>>

内容概要

粥在我国有着几千年的历史。

随着人们饮食生活的不断丰富，粥的做法、种类、风味、口感也不断多样化，营养价值也日渐丰富。恰当地喝粥，可以在一定程度上起到滋补身体、增强体质、预防疾病的作用。

粳米粥可以养胃、补脾、止渴；小米粥能补气、益中、暖脾胃；绿豆粥具有清热解毒的功效。有专门针对中老年人高血压、心脏病的粥，有针对女性月经不调的粥，有针对五官疾病的粥，有针对消化系统疾病的粥……粥除了富含碳水化合物以外，还含有大量的蛋白质、氨基酸、脂肪酸、多种维生素以及钙、铁、磷、锌等矿物质，能很好地满足人体对营养的需求。

本书针对大众的饮食需要，汇集了300道养生粥，图文并茂，做法简单易学，在此基础上，增加了每种粥所含的营养价值、保健功效和制作窍门，让您学料理的同时学知识，享受从内而外的健康。

<<百变养生粥>>

书籍目录

益气补血粥 人参粥 参耆粥 人参三七粥 人参玉米粥 黄芪人参益气粥 参芪胶艾粥 山药柿饼粥 参芪白
 莲粥 山药鸡子黄粥 山药粳米粥 补中升阳粥 当归补血粥 阿胶粥 香浓鸡汤大米粥 鸡肉皮蛋粥 小麦鸡
 血粥 乌雄鸡粥 粟米羊肉粥 黄芪野鸭肉粥 当归羊肉粥 牛肚大米粥 牛肚薏米粥 牛乳粥 野鸭赤小豆粥
 猪蹄粥 猪胰薏米粥 大枣粥 红枣桃仁粥 生姜大枣粥 茯苓大枣粥 银耳樱桃粥 百合红枣粥 百合莲子
 红枣粥 桂圆莲子粥 小米龙眼粥 石斛粥 柿饼粥 玉簪花粥 红花糯米粥 十全补血粥 苋菜粥芋头粥养肝
 明目粥 猪肝绿豆粥 冬瓜枸杞粥 榛子杞子粥 天冬黑豆粥 疏肝粥 决明子粥 加味柴胡疏肝粥 菟丝子粥
 桑菊粥 菊花粥 菊花决明子粥 菊芽粥 菊花脑粥 鲜味粥 百合杏仁粥 滋润双耳粥 五仁粳米粥 沙参银
 耳粥 腊八粥 杏仁粥 梅花粥 胡桃粥 猪肝泥粥清热解毒粥 银翘粥 银菊葛根粥 万寿果粥 银翘解毒粥
 板蓝根粥 麦冬粥 加味蒲公英粥 加味芦根粥 石膏粥 化斑粥 薏米萹藓粥 茯苓赤小豆薏米粥 红枣绿豆
 粥 扁豆荷叶粥 雪羹粥 冬瓜鲤鱼头粥 竹叶粥 银花莲子粥 金银花粥荷叶粥 荷叶冬瓜粥 槐花粥 绿豆
 橘子粥 栀子仁粥 西瓜皮粥 苦瓜粥 丝瓜粥 冬瓜赤豆粥 蚕茧枣豆粥 姜茶乌梅粥 四色香豆粥 竹叶菜
 粥 荸荠萝卜粥 香稻叶粥 萝卜粥 芡实粥 羊肉粥 鱼肉牛奶粥 乌豆粥美丽女人粥 莲花米粥 酸枣仁粥
 二仁粥 生地黄粥 竹沥粥 龙胆草粥 桂圆粟米粥 莲子粥 百合粥 荷蒂粥 枣仁枣皮粥 红枣黑木耳粥 冬
 瓜莲子粥 莴苣粥 两地槐花粥 开郁种玉粥 更年康粥 兰花粥 凌霄花阿胶粥 姜艾薏苡仁粥 黄芩南瓜
 粥 紫河车粥 苈麻粥 海马小米粥 益母草汁粥 猪蹄香菇粥 酒洗苡蓉粥 鲜竹菇粥 马齿苋粥 猪肚白术
 粥 黄鳝小米粥 陈皮粥 当归粥 坤草粥 莲子芋肉粥 安胎鲤鱼粥 小黄米母鸡粥 燕麦小米粥 黄花菜瘦
 肉粥 鲢鱼小米粥健康宝宝粥 牛奶粥 蛋黄粥 小米蛋奶粥 鱼粥 鱼肉松粥 香韭蛋粥 鸡肉粥 鸡肝泥粥
 鸡肝胡萝卜粥 奶酪粥 莲子芡实粥 飘香莲子粥 桂圆粥 金针糯米粥 麦冬粥 酋乌猪腑粥 小米鸡蛋粥
 茵陈粥 清暑箍气粥 荷叶莲藕粥 黄芪桑蛸粥 胡萍粥 青菜粥 香菜粥 牛肚粳米粥 粳米冬笋粥 里脊肉
 粥 花生仁粥魅力男人粥 韭菜粥 韭菜根粥 粳米荔枝粥 核桃仁粥 菟丝螺蛳止遗粥 水陆二味粥 花椒粥
 枸杞子粥 锁阳粥 神仙山药粥 栗子糯米粥 紫河车鹿角胶粥 黄芪淮山药粥 芝麻蜂蜜粥 革骨粥 菟丝
 鸡肝粥 雄鸡粥 鱼鳔黄芪羊肉粥 猪肾粥 苡蓉羊肉粥 枸杞羊肾粥 鲫鱼粥 冬菇海参粥 海鲜粥 虾米粥
 芙蓉鸡粥 牛肉粥 松仁芝麻粥 淡菜粥扁豆粥粟子粥 山药粥 小米淮山粥 小麦山药粥 麦门冬粥 通草赤
 小豆粥 茅根粥 甘草茯苓粥 山药蛋黄粥 腐竹白果粥 黄芪人参粥 炮姜白术粥 赤石脂干姜粥 扁豆山药
 粥 山药枸杞粥 五皮粥 藿香正气粥 甜菜粥 杜仲腰花粥 薏米粥 红薯粥 香菇粥 土豆蜂蜜粥 高粱米粥
 麦米豆角粥 刀豆粥中老年保健粥 莎木面粥 干酪面包粥 粳米粥 冰糖大麦粥 酥蜜粥芥菜粥松子仁粥
 桃花粥 肉末粥 豆浆粥 三七首乌粥 葛根粥 丹参山楂粥 大蒜粥 茄子粥 碧绿魔芋粥 西兰花鱼片粥 仙
 人粥 黄芪山药粥 参芪胶艾粥 益智仁粥 防风粥 神仙粥 发汗鼓粥 葱白粥 苏子粥 百部粥薤白粥 虫草
 粥 地骨皮粥 焦三仙粥 河黎勒粥 加味金樱子粥 加味车前子粥 泽泻粥 榛子粥 苏麻粥 白术粥葵菜粥
 黑芝麻粥 决明子粥 桑仁粥 鲜益母草粥 柏子仁粥 郁李柏仁粥 五仁粥 大麻仁粥 增液粥 山药栗子粥
 桂参粥 黑芝麻糙米粥 辣椒粥 滋肾双耳粥 茼蒿粥 茴香粥 吴茱萸粥 川乌粥 甘松粥 杏花粥 鹅肉粥
 甘榜粥 干姜花椒粥 桃仁红花粥 桃仁粥 煨姜附子粥 西红柿小米粥 羊肉山药粥 乌雌鸡粥 石决明粥
 蟾蜍水蛇粥 小米羊肉粥 松花榨粒粥

<<百变养生粥>>

章节摘录

插图：

<<百变养生粥>>

编辑推荐

300道养生粥品，适合您一一尝试。

做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。

《百变养生粥》全面提供健康百变煲粥方案、保健功效等，丰富实用，开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。

<<百变养生粥>>

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>