第一图书网, tushu007.com

<<补益粥谱>>

图书基本信息

书名：<<补益粥谱>>

13位ISBN编号：9787117060707

10位ISBN编号：7117060700

出版时间：2004-1

出版时间：人民卫生出版社发行部

作者：颜春连

页数：463

字数：292000

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

本书列粥方以滋补健身、防病疗疾、口感较佳、制作方便、功效突出为原则，对具体粥方的原料、制作、食法、功用、注意事项等作了详细介绍。

本书选择日常具有滋补作用的鱼肉蛋奶和果品蔬菜制作美味粥品；700余种日常补益粥谱的原料配方、制作方法、食用功效和注意事效；滋养五脏，防病强身，抗衰延年。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、日常膳食中的粥 粥、补粥及粥补的含义 历代名医名人十分推崇粥补 补粥的特点与作用 补粥的制作方法二、补心粥谱 心虚及其表现 补养方法及补品 粥谱 1.柏子仁粥 2.龙眼肉粥 3.龙眼大枣糯米粥 4.龙眼枸杞大枣粥 5.龙眼莲子粥 6.桂圆莲子红枣粥 7.龙眼芝麻粥 8.龙眼肉茯苓粥 9.桂圆栗子粥 10.桂圆山药粥 11.山药莲子粥 12.山莲葡萄粥 13.山楂丹参粥 14.木耳粥 15.养心粥 16.远志枣仁粥 17.远志莲粉粥 18.生地黄竹沥粥 19.地枣粥 20.芡实茯苓粥 21.茗粥 22.小麦糯米粥 23.小麦大枣粥 24.小麦糯米花生粥 25.小麦通草粥 26.百合糯米粥 27.百合花粥 28.酸枣仁粥 ……三、补肝粥谱四、补肺粥谱五、补肾粥谱六、补脾胃粥谱七、补七脏粥谱

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

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