

<<粥全粥美>>

图书基本信息

书名：<<粥全粥美>>

13位ISBN编号：9787200066494

10位ISBN编号：7200066494

出版时间：2007-11

出版时间：北京出版社

作者：黄斌

页数：151

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>

<<粥全粥美>>

内容概要

粥，在滋养国人身体的同时还滋养了中国文化，粥文化是中国传统文化的一部分。

本书除了关注了人们最关心的问题，如美颜瘦身、养生祛病、健脑益智等等，还为您提供诸多的煲粥方案、实用的营养知识、传奇的香粥故事，更加丰富了粥文化的内涵。

对于关注各种慢性疾病和自我保健的人来说，本书提供了非常实用，简单的营养方案，能够让你更有针对性地去为自己、为家人的健康加油。

<<粥全粥美>>

作者简介

黄斌 北京中医药大学基础医学院方药系副教授，拥有20多年的临床，科研与教学实践经验，20世纪80年代初即入中国中医研究院，主要从事本草文献、本草考证研究。

多年来，黄斌教授博览祖国医药学著作，在饮食养生领域进行了许多有益的探索。基于“药食同源”的理论，他对食

<<粥全粥美>>

书籍目录

第1章 美颜之粥 招牌香粥·胡萝卜粥 香粥谱 牛奶芝麻粥/三仁美容粥/四药鸡汤粥/菊花粥/慧米浮萍粥/仙人粥 招牌香粥·杏仁嫩肤粥 香粥谱 菜花粥/大枣合欢花籽/薏米杏仁粥/山莲葡萄粥/鲜藕粥/桃花粥 招牌香粥·红枣菊花粥 香粥谱 莲花糯米粥/天门冬粥/人参黄芪粥/豆浆粥/羊肝玉米面粥/芝麻山药粥 招牌香粥·银耳樱桃粥 香粥谱 莲子百合粥/甘麦大枣粥/红枣芦荟粥 招牌香粥·黄豆美容粥 香粥谱 地黄羊肉粥/地黄枣仁粥/茉莉花粥/甘蔗汁粥/桑葚粥 招牌香粥·玫瑰粥 香粥谱 枣仁桂圆粥/母鸡粥/阿胶白皮粥/薏米百合粥/龙眼枸杞粥/归芎红花粥 招牌香粥·希腊雪花粥 香粥谱 黄芪红糖粥/归芍粥/油菜粥/珍珠母粥/桃仁粥 招牌香粥·苹果粥 香粥谱 银耳菊花糯米粥/蒲公英粥/羊奶粥/黄瓜粥/绿豆粥 招牌香粥·珠玉二宝粥 香粥谱 麦冬粥/双豆百合粥/槐花糯米粥/银杞明目粥/薏米莲子百合粥 粥与故事 何首乌的传说第2章 瘦身之粥 招牌香粥·冬瓜粥 香粥谱 荷花粥/虾皮香芹燕麦粥/翠花绿豆粥/山药莲藕芝麻粥/冬瓜赤豆粥/罗汉果粳米粥 招牌香粥·大蒜粥 香粥谱 樱花虾糙米粥/荷叶茯苓粥/枇杷粥/豆浆粥/桑叶荷叶粥/海带粥 招牌香粥·山楂粥 香粥谱 冬瓜鲤鱼头粥/茵陈荷叶粥/参苓粥/玉米瘦肉粥/青豆粥 招牌香粥·山药萝卜粥 香粥谱 千娇百媚粥/健美牛肉粥/葵花子粥/赤小豆粥/槟榔粥 招牌香粥·黑木耳粥 香粥谱 罗汉燕麦粥/豆蔻粥 招牌香粥·香果魔芋粥 香粥谱 豌豆泥粥/黑芝麻糙米粥/荷叶绿豆粥/五皮粥/桂花山药粥 招牌香粥·什锦乌龙粥 香粥谱 黑豆牡蛎粥/生姜粥/燕麦片粥/炒米减肥粥/芡实薏米粥 粥与故事 “荷花仙子”入凡间第3章 滋补之粥 招牌香粥·鹿肉粥 香粥谱 健胃益气粥/满堂彩八宝粥/龙眼枣花粥/莲肉粥/糯米阿胶粥 招牌香粥·牡丹花粥 香粥谱 嫩豌豆小米粥/芝麻当归棒骨粥/白木耳粥/养血益神粥/榛子枸杞粥 招牌香粥·百合红薯粥 香粥谱 皮蛋瘦肉粥/猪蹄粥/糯米莲子粥/益母草汁粥/菜肉粥/山药栗子粥 招牌香粥·红枣莲子粥 香粥谱 菱粉粥/固肾润燥粥/莲藕粥 招牌香粥·桂圆黑芝麻粥 香粥谱 糯米惹粥/鸭血鲫鱼粥/牛肚粥/枣仁粥/鸡肉皮蛋粥/百合沙参粥 招牌香粥·三米桂圆粥 香粥谱 补虚正气粥/香菇粥/大枣小豆黑米粥/调经回乳粥//鸡蛋粥 招牌香粥·冰粮燕窝粥 香粥谱 养肝粥/枸杞麦冬粥/芍药花粥/红枣山药粥/龙眼枣莲子粥/鲫鱼粥 招牌香粥·猪肝菠菜粥 香粥谱 山药蛋黄粥/牛奶大枣粥/参芪白莲粥/红花当归粥/猪肾粥 招牌香粥·南瓜牛奶粥 香粥谱 狗肉小麦仁粥/参芪龙眼粥/红花糯米粥/黄芪粳米粥/牛酥粥 粥与故事 益母草的由来第4章 祛病之粥第5章 养生之粥第6章 益智之粥第7章 “性”福之粥

<<粥全粥美>>

章节摘录

插图

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>