第一图书网, tushu007.com

<<对症择时吃好粥>>

图书基本信息

书名：<<对症择时吃好粥>>

13位ISBN编号：9787501955916

10位ISBN编号：7501955913

出版时间：2007-1

出版时间：轻工业出版社

作者：焦明耀

页数：83

字数：76000

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

《对症择时吃好粥》为“现代人时尚美食系列”之一，由世界中华美食药膳研究会推荐。
适应现代人对生活品质的新要求，从全新角度出发，按照不同的季节，分门别类地介绍了近百种具有滋补养生功效的粥。
根据食材及功能的不同，对各种粥所需的材料、具体烹调方法和步骤，进行逐一的介绍，并且在讲解各种粥烹调过程的同时，体贴地加入了与其相关的各种贴心小提示，还特别介绍了不同粥所具有的营养价值和保健功能。
令你在享受别致美味的同时，也享受了最健康的生活。

作者简介

焦明耀，北京天下一家餐饮管理有限公司总经理、高级烹饪技师、世界美食药膳大师、世界中华美食药膳研究会常务理事、国际餐饮协会副会长、法国国际厨皇美食学会厨皇、中国菜创新研究会高级研究员、首都营养美食学会烹饪养生专业委员会主任、北京工商大学兼职教授、东方美食学

<<对症择时吃好粥>>

书籍目录

对症篇 对实症　大头菜糯米粥　马齿苋粥　黄瓜糯米粥　苦瓜蓉粥　茄子丝粥　山楂莲子红枣粥　鸭梨粥　猕猴桃菊花粥　对虚症　枸杞蹄筋粥　糯米羊肉粥　乌鸡人参粥　虾仁粥　八宝养生粥　菱角粥　莲子山药粥　银耳枸杞粥　对寒症　松蘑粥　红菇大麦粥　糯米大枣粥　胡桃燕麦粥　百合提子粥　薏仁杨梅粥　樱桃棒楂粥　生姜秋梨粥　对热症　皮蛋青菜粥　马齿苋笋尖粥　兔肉苦瓜粥　荠菜鸭丝粥　桑菊杏仁粥　薏米赤豆粥　冰糖绿豆粥择时篇　春季养生粥　荠菜粥　鲜嫩笋尖粥　野百合花粥　苋菜香米粥　银耳百合紫米粥　菠菜猪肝粥　鸡蓉狼牙菜粥　生菜鱼片粥　夏季养生粥　苦瓜丝粥　薏米杏仁粥　绿豆竹叶粥　薄荷枸杞粥　芦荟养颜冰粥　草莓冰片粥　香芒枸杞粥　木瓜香米粥　秋季养生粥　鸡蓉栗子粥　胡桃紫米粥　红枣莲子粥　百合莲子粥　银杏糯米粥　金橘枸杞粥　雪梨银耳粥　冬季养生粥　山药粥　花生肉末粥　牛肉粥　羊肉淮山粥　红枣鹿肉粥　乌鸡粳米粥　芝麻粥　人参黑米粥

章节摘录

插图

编辑推荐

本书为“现代人时尚美食系列”之一，由世界中华美食药膳研究会推荐。
适应现代人对生活品质的新要求，从全新角度出发，按照不同的季节，分门别类地介绍了近百种具有滋补养生功效的粥。
根据食材及功能的不同，对各种粥所需的材料、具体烹调方法和步骤，进行逐一的介绍，并且在讲解各种粥烹调过程的同时，体贴地加入了与其相关的各种贴心小提示，还特别介绍了不同粥所具有的营养价值和保健功能。
令你在享受别致美味的同时，也享受了最健康的生活。

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