

<<养生宝粥天天品>>

图书基本信息

书名：<<养生宝粥天天品>>

13位ISBN编号：9787537726153

10位ISBN编号：7537726159

出版时间：2006-12

出版时间：山西科技

作者：李朝霞

页数：277

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>

<<养生宝粥天天品>>

内容概要

粥，我们的祖先称其为糜，是以米为主要原料做成的一类稀饭。它是我国人民长期以来的一类饮食，在人们的日常生活中占有很重要的位置。社会步入21世纪的今天，如何继承先人的饮食传统，科学合理地选粥、做粥、食粥、便成为人们养生，健体，长寿的一个重要话题。

粥的养生作用和保健作用是勿容置疑的。从我国人民几千年喝粥的长久历史可见其真谛。随着社会的进步，科学技术的发展，人民生活水平的提高，选择并食用粥品，已经成为一种保健时尚，成为防病治病，强身健体，益寿延年的一种新饮食途径和有效方法。

《养生宝粥天天品》所选编的近400种粥谱，是从我国传统粥谱和现代日用粥谱中精选出来的，实践已证实他们的养生作用和保健作用是确信无疑的。读者通过选择《生宝粥天天品》，天天品尝“宝粥”，达到强身健体，益寿延年的目的，这也是《养生宝粥天天品》编者的用心所在。

《养生宝粥天天品》所选编的粥谱，大体按主要原料，分为五谷米面粥、豆品粥类、干鲜菜类粥、坚果鲜果粥、肉禽蛋粥、鱼虾贝粥、药物花卉粥、其它类共八种粥类。每种粥品又从原料、做法、功用、宜忌、粥解等，分别对每个粥品作了详尽介绍，读者只要参考《养生宝粥天天品》去选料、操作，就可以品尝到各自喜爱和所需要的粥品。

这里需要说明的是，本粥谱汇集了我国不少传统养生经验和中医理论研究成果，如每种食物原料的性味及主要功用、宜忌、适应症等，也吸收了现代营养学、医学、养生学等的一些公认成果，如每种食物原料的营养成分和所治疗的疾病等。需要读者对证选粥，食用适合自己一年四季的粥品，有的还需要在医生的指导下，更合理地做粥、食粥。

<<养生宝粥天天品>>

书籍目录

五谷米面粥 大麦粥 大麦米粥 小麦粥 小麦米粥 麦片粥 谷皮糠粥 荞麦粥 浮小麦糯米粥 高粱桑螵蛸粥 黑芝麻大米粥 黑芝麻粥 芝麻核桃粥 芝麻粳米粥 三米粥 小米粥 粳米 玉米粉粥 玉米糝粥 西米粥 米油皮粥 粳米粥 高粱米粥 黄米粥 粟米 大枣粥 紫米粥 薏米粥 薏米粳米粥 薏米莲子粥 薏米菱角粥 薏米红枣粥 薏米薄荷粥 薏米芡实粥 薏米杏仁粥 薏米百合粥 薏米桃仁粥 糯米粥 糯米大枣粥……豆品粥类 干鲜菜粥类 坚果鲜果粥 肉禽蛋粥 鱼虾贝粥 药物花卉粥 其他粥类

<<养生宝粥天天品>>

编辑推荐

《养生宝粥天天品》所选编的近400种粥谱，是从我国传统粥谱和现代日用粥谱中精选出来的，实践已证实他们的养生作用和保健作用是确信无疑的。

读者通过选择《养生宝粥天天品》，天天品尝“宝粥”，达到强身健体，益寿延年的目的。

<<养生宝粥天天品>>

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>