

<<365滋补粥>>

图书基本信息

书名：<<365滋补粥>>

13位ISBN编号：9787538432879

10位ISBN编号：7538432876

出版时间：2006-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张奔腾

页数：155

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>

## <<365滋补粥>>

### 内容概要

千百年来，粥一直为中国人喜爱并百吃不厌。

粥可调节胃口，增进食欲，补充身体需要的水分。

它味道鲜美、润喉易食，营养丰富又易于消化，实在是养生保健的佳品。

粥的妙不可言，在于它介于饭、菜和汤三者之间。

有饭的饱腹之功，有菜的美味爽口，也不乏汤的营养开胃，粥既适合做早餐，也适合做夜宵，因为，粥中的淀粉充分地与水结合，既提供热能，有不乏大量水分，极易消化。

“每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀”。

喝粥使肠胃得到滋养，却不会增加消化系统的负担，也不致导致肥胖。

本书以养生滋补为目的，向您介绍“健脾益胃粥”，“滋阴润燥粥”，“补心安神粥”，“强身润脏粥”，“益气理血粥”，“润肺清热粥”，“补肾壮阳粥”等七类营养保健粥300余款，将美味、保健、养生融为一体，图文并茂，简便易学。

<<365滋补粥>>

作者简介

张奔腾，国际认证行政总厨，中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员。

曾参与主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《国式烹调师》等著作60余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《

## &lt;&lt;365滋补粥&gt;&gt;

## 书籍目录

煮粥小常识 煮粥妙法 煮粥必需的调味品 家庭煮粥小常识 润肺清热 冬瓜鲤鱼头粥 白果冬瓜粥  
 消暑绿豆粥 菊花茶粥 花生杏仁粥 陈子汤圆粥 蒲公英粥 薄荷粥 玫瑰花粥 松花苦苣粥  
 加味绿豆粥 芹菜粥 冬瓜蚕豆壳粥 冬瓜粳米粥 川贝雪梨粥 杏仁粥 五色豆子粥 燕窝粥 杏  
 仁梨糖粥 枸杞核桃粥 瓜蒌杏仁粥 桔梗贝母粥 小耳大枣粥 猪肺粥 绿豆粥 银花莲子粥 黑  
 豆粥 甜浆粥 马齿苋粥 松子粥 山楂银耳粥 赤小豆内金粥 紫菜粥 郁李仁苦瓜粥 核桃木耳  
 粥 郁李仁紫菜粥 郁李仁薤菜粥 竹沥粥 葛根粉粥 芦荟粥 郁李仁罗汉果粥 薄荷绿豆粥 石  
 膏粥 郁李仁木耳菜粥 大黄黄豆粥 葱白粥 芦荟黄瓜粥 珠玉二宝粥 丝瓜粥 牛蒡粥 生芦  
 根粥 珍珠母粥 二瓜粥 芦荟马铃薯粥 益气理血 笋尖猪肝粥 木耳银芽海米粥 南瓜百合粥 雪  
 梨青瓜粥 香葱鸡粒粥 鸽蛋菜心粥 八宝粥 枸杞羊骨粥 板栗牛腩粥 上汤鱼翅粥 羊肝粥 羊  
 腩苦瓜粥 鸡汁粥 人参大枣瘦肉粥 猪肝菠菜粥 落花生粥 芹菜海米粥 灵芝粳米粥 党参红枣  
 粥 两米桂粥 二红粥 山药萝卜粥 四皮粳米粥 红枣糯米粥 首乌党参红枣粥 丹参红花粥 桂  
 枝人参粥 生姜当归羊肉粥 茯苓五味粥 桃仁红枣粥 山楂丹参粥 山楂首乌粥 柿蒂瘦肉粥 荔  
 枝粥 凸苳大米粥 虎杖糯米粥 黄芪红枣粥 芹菜山楂粥 薏苡仁党参粥 茯苓黄芪粥 枸杞牛膝  
 小米粥 枸杞猪肾粥 大蒜海参粥 菊花核桃粥 黑木耳芹菜粥 猪肝蹄筋粥 黑米党参山楂粥 杜  
 仲粥 番茄山药粥 红枣海参芹菜粥 郁李仁花生粥 荆芥粥 佛手柑粥 荷叶粥 强身润脏滋阴润燥  
 补心安神补肾壮阳健脾益胃食材食疗小常识

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>