

<<新编营养粥配小菜>>

图书基本信息

书名：<<新编营养粥配小菜>>

13位ISBN编号：9787538442946

10位ISBN编号：7538442944

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：《新编营养粥配小菜》编委会

页数：239

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>

<<新编营养粥配小菜>>

前言

现代人追求营养健康，每天早上起来在家中喝碗热乎乎的粥，才有充沛的精力上班或学习，而老人或商务人士则把清粥小菜当作最好的宵夜。

成功的女士们对粥更是情有独钟，渴望靓丽青春永驻。

究其原因，就是因为粥的口味清淡，做法变幻无穷，荤素皆宜，营养丰富，易于消化，具有保健、美容、瘦身、养生之功效。

粥是中华民族的传统美食，明代的《煮粥诗》以“莫谈淡薄少滋味，淡薄之中滋味长”来形容粥的清淡素雅。

君不见“粥店”“粥铺”如雨后春笋，盛行大江南北。

可见，粥在人们的日常饮食中扮演着何等重要的角色。

特别是以各种配料煮成的营养粥更是备受欢迎：当食欲不振时，来碗清爽甘美的海鲜粥，可以让脾胃大开；寒冷的季节里，喝一碗畜、禽肉粥，可缓和我们的身心；炎热的夏日来一碗蔬果粥，令您消食祛火；甚至在身体微恙时，只要煮碗药膳粥，马上就能滋补我们的身体。

粥实在是既经济又实惠的美味小品。

煮粥常用的主料有大米、小米、糯米、玉米、薏米、高粱米、荞麦、燕麦等，辅料有豆薯、蔬菜、菇蕈、鲜果、畜肉、禽蛋、海鲜等。

特别是用中草药煮成的粥，健脾益胃、滋阴润燥、补心安神、益气理血、润肺清热、补肾壮阳、祛病保健，更是中华饮食的一大特色。

家庭煮粥其实并不是难事，只要您掌握了煮粥的小秘诀，如：米要先泡水；冷水下锅煮；水要加得适量；掌握好火候；不断搅拌使其稠；再有好汤和辅料，人人都能煮出一锅美味的好粥来。

另外，佐粥的黄金搭档莫过于各种开胃小菜。

一碗滋味绵长的米粥，搭配上口味爽脆的腌渍菜，或是开胃爽口的凉拌菜，或是醇香浓厚的熏酱菜，不仅可以使人胃口大增，还可以解腻消食，实在是早餐、宵夜的最优选择。

<<新编营养粥配小菜>>

内容概要

现代人追求营养健康，每天早上起来在家中喝碗热乎乎的米粥，才有充沛的精力上班或学习，而成功的女士们对粥更是情有独钟，渴望容颜靓丽、青春永驻。

究其原因，就是因为粥的口味清淡，做法变幻无穷，荤素皆宜，营养丰富，易于消化，具有保健、美容、瘦身、养生之功效。

一碗滋味绵长的米粥，搭配上口味爽脆的腌渍菜，或是开胃爽口的凉拌菜，或是醇香浓厚的熏酱菜，不仅使人胃口大增，还可以解腻消食，实在是早餐、宵夜的最优选择。

本书以营养健康为宗旨，向您推荐了“蔬果粥”“畜肉粥”“禽蛋粥”“水产粥”“杂粮粥”“药膳粥”六大类家常营养粥，并详细介绍了“消食腌渍菜”“爽口凉拌菜”“醇香熏酱菜”三大类开胃小菜的制作工艺，图文并茂，经济实用，简单易学，方便快捷。

愿此书能为您的家庭生活添彩，祝阖家欢乐，健康幸福。

<<新编营养粥配小菜>>

书籍目录

营养米粥健康吃开胃小菜这样做家常营养粥 蔬果粥 葡萄莲子粥 卷心菜粥 包菜肉末粥 金钩豆腐粥 小白菜粥 菠菜粥 菠菜虾皮粥 淡菜糯米粥 苋菜绿豆粥 雪菜绿豆粥 双米蔬菜粥 苕菜粥 成萝卜粥 蔬菜油条粥 雪菜肉末粥 二瓜粥 赤小豆南瓜粥 胡萝卜桂圆粥 水果绿豆粥 番茄粥 黄豆芽粥 雪菜豆粥 茼蒿菜粥 萝卜火腿粥 油菜糯米粥 笋菇火腿粥 黑木耳芹菜粥 香菇芋头粥 茄子粥 油菜绿豆粥 胡萝卜蜜饯粥 苦瓜粥 木耳银芽海米粥 时蔬麦片粥 菜胆粥 甜椒苦苣粥 油菜虾皮粥 蔬菜荞麦粥 豌豆成粥 春笋清粥 无花果糯米粥 豌豆牛奶粥 香菇玉米粥 双豆白米粥 西米甜瓜粥 椿芽白米粥 南瓜冰粥 豌豆腊肠粥 丝瓜虾米粥 南瓜粥 薏米南瓜粥 南瓜糯米粥 苦瓜皮蛋粥 胡萝卜酸奶粥 豆角麦仁粥 玉笋竹荪粥 冬瓜粥 红小豆冬瓜粥 香椿白米粥 双菜粥 空心菜粥 扁豆粥 豇豆大米粥 土豆粥 扁豆糯米粥 黄瓜糯米粥 鲜橙粥 菠萝香蕉粥 香蕉粥.....畜肉粥禽蛋粥水产粥杂糖粥药膳粥消食腌渍菜爽口凉拌菜醇香熏酱菜

<<新编营养粥配小菜>>

编辑推荐

《新编营养粥配小菜》：早餐宵夜的最优组合保健养生的首选在出版生活类图书的6年里，我们接到了许多读者的来电及反馈，对我们的图书提出了大量宝贵的意见和建议。为了给广大读者提供更好的精神食粮，满足读者更高的阅读需求，本着实用、实惠、超值的原则，我们策划并推出了这套《彩图生活悦读》系列丛书。

本系列丛书内容涉及营养饮食、养生保健、孕产育儿、生活百科四大方面，共计20种。

图文并茂、讲解详细、内容充实、简单易学，可满足现代家庭生活的多种需求。

相信《彩图生活悦读》系列丛书可以全面提升您及家人的生活品质，为高质量的生活带来快捷和方便。

我们倡导居家阅读新时尚，希望本套丛书能够引领您提高生活的品质、品味。

这将是我们的最大乐趣，也是对我们最好的奖赏。

<<新编营养粥配小菜>>

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>