第一图书网, tushu007.com

<<粥品王>>

图书基本信息

书名：<<粥品王>>

13位ISBN编号：9787538871685

10位ISBN编号：7538871683

出版时间：2012-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈志田 编

页数：383

字数：150000

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

内容概要

《粥品王》精心挑选最滋补、最养人的营养粥品，百样风味荟萃，让全家天天都有好口福。
超经典滋补粥膳，一碗好粥，轻松保全家健康。
搭配合理、运用巧妙，营养足口口香。
精选600道超健康家常粥品，用营养粥膳打造百病不生的基础，全面提升全家老小精气神，内容全面、搭配合理、运用巧妙，各类肉禽蛋粥、蔬果粥、水产粥、杂粮粥、药膳粥应有尽有，口口香浓，道道营养十足，适用于日常保健、对症食疗，煮好粥、享口福，轻松护养全家健康。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

陈志田，国际烹饪艺术大师、中华名厨、国家高级烹调技师、国家高级营养配餐师、中国饭店业金牌大厨、亚洲蓝带白金五星级勋章。
1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。
擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

<<粥品王>>

书籍目录

粥的基础知识
中国人的粥情结
喝粥的好处
煮粥的学问
肉禽蛋粥
瘦肉番茄粥
萝卜香菇肉粥
胡萝卜肉末粥
洋葱青菜肉丝粥
皮蛋瘦肉薏米粥
猪肉香菇粥
鸽蛋菜肉粥
燕窝灵芝粥
猪肉包菜粥
金针菇猪肉粥
白菜紫菜猪肉粥
洋葱豆腐粥
黄花菜瘦肉糯米粥
猪肉雪里蕻粥
青菜瘦肉粥
猪肉玉米粥
猪肉莴笋粥
瘦肉虾米冬笋粥
瘦肉西红柿粥
瘦肉青菜黄桃粥
鹌鹑蛋猪肉白菜粥
玉米鸡蛋猪肉粥
皮蛋瘦肉粥
冬瓜瘦肉枸杞粥
皮蛋瘦肉粥
苦瓜番茄瘦肉粥
肉丸香粥
西红柿猪骨粥
韭菜猪骨粥
美味排骨沙锅粥
猪排大米粥
猪排芋头粥
茼蒿排骨粥
排骨青菜粥
排骨虾米粥
排骨粥
莲枣猪肝粥
猪肝枸杞粥
蔬果粥
水产粥

第一图书网, tushu007.com

杂粮粥
药膳粥

章节摘录

版权页： 插图： 鸡肉黄芪粥 原材料 母鸡肉150克，黄芪20克，大米80克 调味料 鸡高汤1500克，盐2克，葱花少许 做法①鸡肉洗净，切丁；黄芪洗净，切碎；大米淘净，浸泡半小时后捞出沥干水分。
②大米放入锅中，倒入鸡高汤，大火烧沸，放入鸡肉、黄芪，转中火熬煮至米粒开花。
③改小火，将粥熬至浓稠，调入盐调味，撒上葱花即可。
香菇鸡哟沙锅粥 原材料 香菇70克，鸡肉l20克，枸杞少许，大米80克 调味料 料酒5克，盐3克，味精2克，香菜段适量 做法①香菇洗净，切成小片；鸡肉洗净，切丝，用料酒腌制；枸杞洗净；大米淘净，泡好。
②大米放入沙锅中，加适量清水大火烧沸，下入腌好的鸡肉、香菇、枸杞，转中火熬煮。
③转小火将粥煲好，加盐、味精调味，撒上香菜段即可。
黄芪鸡汁粥 原材料 母鸡1000克，黄芪15克，大米100克调味来哦 盐3克 做法①将母鸡剖洗干净，切块，煎取鸡汁；将黄芪洗净；大米淘洗干净备用。
②将鸡块、鸡汁和黄芪混合，倒入锅中，加入大米煮粥，至熟时加盐调味即可。
香菇鸡翅粥 原材料 香菇15克，米60克，鸡翅200克 调味料 盐3克，胡椒粉3克，葱10克 做法①香菇泡发切块，米泡水1小时，鸡翅洗净，斩块，葱切花备用。
②将米放入锅中，加入适量水，大火煮开，加入鸡翅、香菇同煮。
③至呈浓稠状时，调入调味料，撒上葱花即可。

编辑推荐

《粥品王》编辑推荐：营养，600道一定要喝养生滋补粥。

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