

<<家常营养粥>>

图书基本信息

书名：<<家常营养粥>>

13位ISBN编号：9787542739476

10位ISBN编号：7542739476

出版时间：2007-11

出版时间：上海科学普及

作者：《日知生活》编委

页数：255

字数：255000

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>

<<家常营养粥>>

内容概要

粥是中国老百姓最喜欢的食品。

煮粥的诀窍就在于原料的准备、食材的搭配以及掌握好用量、火候。

知道了这些技巧，您随时都可以吃上自己喜欢或者适合身体需要的鲜美粥品。

《家常营养粥》将不同的谷物与不同的蔬菜、肉食、海鲜、果品调配出上百种粥品。

简明扼要的食材料营养功效介绍，让您轻松满足家人不同的营养需求。

<<家常营养粥>>

书籍目录

煮出一锅营养美味粥四季养生不可少PART.01 五谷杂粮粥 五谷杂粮巧搭配 杂豆粥 绿豆莲子荷叶粥 大麦陈皮粥 滋补杂粮粥 百合小米粥 百合绿豆糯米粥 干炸小黄鱼 芝麻粥 芝麻花生粥 黄瓜炒肉丁 青豆玉米粥 杂米粥 平菇肉片 杂米八宝粥 紫米粥 小番茄炒鸡丁 芋头红薯粥 营养粥 香炸花生米 银耳莲子羹 银耳高粱粥 小枣粽子 薏米麦片粥 薏米绿豆粥 麻辣香肠 薏米莲子百合粥 薏米红豆粥 麻辣萝卜丝 薏米百合粥 燕麦南瓜粥 香麻小鱼丁 杏仁牛奶芝麻粥 小米玉米粥 麻酱拌豆角 小米豌豆粥 黄豆小米粥 小瓜炒火腿 小米山药粥 小米红枣粥 虾干拌白菜 小米红豆粥 小米棒棒粥 油酥饼 小麦粥 鲜荷莲藕红豆粥 麻酱菠菜 白扁豆粥 蒜头糯米粥 南瓜馒头 松仁紫米粥 生姜暖胃粥 麻婆豆腐 山药薏米粥 三色米粥 青蒜炒香肠 炒米奶粥 荞麦粥 笋干炒腊肉 荞麦红枣饭 芡实莲子糙米粥 蚂蚁上树 蒲公英粳米粥 藕丁莲子紫米粥 熘腰花 糯米山药粥 牛乳粥 凉拌豇豆 牛奶燕麦粥 牛奶小米粥 牛奶馒头 茶粥 糙米粥 干炒苦瓜 茉莉香体粥 梅花白米粥 凉拌丝瓜 玫瑰香粥 麦片粥 凉拌豆腐皮丝 绿豆薏米粥 绿豆莲子粥 麻香芦笋 绿豆薄荷粥 绿豆百合粥 小笼蒸包 莲子小米粥 栗子粥 凉拌羊肉丝 菊花绿豆粥 黄米红枣饭 皮蛋炒黄瓜 花生牛奶粥 红枣豆浆粥 家常茄子 红小豆粥 小米蛋花奶粥 炒黄豆芽 红薯小米粥 红薯暖粥 辣子炒是 红豆薏米美丽粥 红豆山药粥 家常饼 红豆桂花粥 红豆高粱粥 胡萝卜拌青笋 黑芝麻燕麦粥 黑米粥 花生芹菜 黑米红枣粥 黑米桂花粥 拌海带丝 黑豆粥 黑豆糯米粥 豆干葱丝 荷叶粥 豆腐皮粥 拌绿豆芽 枸杞粥 桂花白薯米粥 腐竹韭黄 桂圆莲子粥 桂花栗子粥 蕃茄豆腐 高粱八宝粥 甘蔗高粱粥 碧玉菜卷 赤豆红枣米糠粥 干姜红糖粥 豆芽炒肉丝 蜂蜜菊花糯米粥 法式牛奶甜米粥 脆爽双丝 豆腐薏米粥 大麦粥 黄瓜拌粉皮 大麦玉米碎粥 八宝粥 碧绿笋尖PART.02 营养菜粥PART.03 美味鲜肉粥PART.04 鲜香海鲜粥PART.05 百变果粥附录附录1：家庭滋补养生药膳附录2：药膳的四气五味附录3：功能营养粥推荐

<<家常营养粥>>

编辑推荐

五谷杂粮粥、鲜肉粥、菜粥、海鲜粥、果粥，这么多的粥都有什么样的营养功效？怎样做粥更美味？

《家常营养粥》为您介绍上百种粥的制作步骤，包括用料、火候，还特别介绍了常用食材的营养功能，让您做的粥更加营养美味。

<<家常营养粥>>

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>