

<<美食养生馆>>

图书基本信息

书名：<<美食养生馆>>

13位ISBN编号：9787122128751

10位ISBN编号：712212875X

出版时间：2012-4

出版单位：化学工业

作者：朱太治//双福

页数：154

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

一碗养生粥，其味鲜美，润喉易食，营养丰富又易于消化，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。

《粥膳养生大全(珍藏版)》由朱太治、双福等编著，邀请知名营养专家审定推荐养生粥膳140余道，分为五谷粥膳、果菜粥膳、禽蛋奶粥、畜禽肉粥、河海鲜粥、中草药粥六大类别，方便读者根据材料制作。

书中将每道养生粥膳的养生功效完全剖析，既可增加读者的养生经验，也适合读者依照功效制作自己喜欢的养生粥。

《粥膳养生大全(珍藏版)》大图精美实用，步骤采用全图解的方式详解制作过程，让读者一看就会。本书还讲解了关于煲粥的食材、食粥的好处、煲粥技巧等内容，更能增添实用价值。

书籍目录

Part 1 粥膳与养生

粥膳养生常用食材

常食粥膳的七大好处

煮好粥膳的秘诀

Part 2 天然养生五谷粥

黑芝麻糙米粥

健康燕麦粥

金米粥

橘香绿豆粥

清粥

杏仁绿豆粥

椰汁黑糯米粥

杂豆小麦粥

豆浆粥

紫米粥

八宝粥

地瓜粥

二豆粥

粳米黄豆粥

糯米花生麦粥

荞麦清粥

红豆米枣粥

红豆粥

山药芡实粥

五豆补益糙米粥

五谷糙米粥

小麦粥

薏米百合粥

栗子大米红枣粥

黑米黑豆粥

小米红枣粥

花生粳米粥

芝麻核桃米粥

红枣黑米粥

Part 3 绿色营养果菜粥

龙眼红枣粥

生梨牛奶麦片粥

荔枝山药莲米粥

龙眼莲子百合粥

鸭肉萝卜粥

栗子山药姜枣粥

香芹荸荠粥

香蕉菠萝粥

梨汁粥

山楂粥

<<美食养生馆>>

西瓜粥  
白果冬瓜粥  
银耳粥  
菠菜粥  
胡萝卜甜粥  
山药枸杞粥  
山药萝卜粥  
姜葱粥  
苦瓜粥  
莲藕粥  
嫩南瓜粥  
芹菜粥  
什锦蔬菜粥  
银杏香芋粥  
芋头芹菜粥  
豆腐腐竹粥  
裙带菜粥  
番茄粥  
豆芽燕麦粥  
Part 4 美味香滑禽蛋奶粥  
三鲜糯米粥  
皮蛋鸡丝粥  
叉烧皮蛋粥  
排骨皮蛋粥  
小米蛋奶粥  
皮蛋粳米粥  
南瓜牛奶粥  
红豆芋头奶香粥  
牛奶大枣粥  
蛋奶玉米粥  
牛奶花生粥  
牛奶粳米粥  
鲜奶鸡肉粥  
三黑蛋粥  
皮蛋瘦肉粥  
韭菜鸡蛋粥  
胡萝卜蛋粥  
番茄蛋粥  
鹌鹑蛋粥  
鹌鹑蛋木耳芹菜粥  
咸鸭蛋粥  
玉米火腿鸭蛋粥  
鸡肝粟米粥  
排骨粥  
牛奶麦片粥  
Part 5 细嫩补益畜禽肉粥  
香菇牛肉粥

<<美食养生馆>>

生菜牛肉粥  
黄豆芽牛肉粥  
猪肝瘦肉粥  
红枣羊骨糯米粥  
芋头虾米瘦肉粥  
猪蹄粥  
山药鸡蓉粥  
生滚肉片粥  
煲羊肝粥  
鸡丝粥  
三色鸡粥  
腊鸭头瘦肉粥  
鸭肫瘦肉粥  
人参鸡粥  
滑鸡粥  
鹌鹑粥  
鸭胸油条粥  
乳鸽肉桂圆粥  
冬瓜鸭胸粥  
胡萝卜牛肉粥  
核桃鸭肉粥  
猪肺白果粥  
Part 6 鲜美滋补河海鲜粥  
鲍鱼滑鸡粥  
生滚鲜鱿粥  
三鲜海参粥  
鲍鱼虾球粥  
生菜鱼片粥  
五彩虾仁粥  
猪红鱼片粥  
生滚带子粥  
鱼片腐竹粥  
鲮鱼瘦肉粥  
生滚泥鳅粥  
虾球粥  
海螺粥  
扇贝鸡肉粥  
鱼肉火腿粥  
芹菜螺蛳粥  
鲜鱼粥  
鲜虾粥  
蛤蜊粥  
蟹棒糯米粥  
鲛鱼粥142  
海带粥143  
Part 7 保健强身中草药粥  
大麦薏米茯苓粥

<<美食养生馆>>

白扁豆粥  
白茯苓粥  
白术鸡内金粥  
党参黑米粥  
芡实茯苓粥  
麦片竹叶粥  
五味子红枣粥  
决明子大米粥  
黑豆菟丝糯米粥

<<美食养生馆>>

编辑推荐

近1000张精美高清图，详解做法，教你健康饮食，智慧生活！

营养专家审定推荐，最值得珍藏的美食养生书！

精选：6大种类原料，超值奉献：140道美味养生粥膳，特别加入：每道粥膳详解其养生功效！

营养专家审定推荐，最值得珍藏的美食养生书！

立足养生，科学搭配！

29道天然养生五谷粥、29道绿色营养果菜粥、25道美味香滑禽蛋奶粥、23道细嫩补益畜禽肉粥、22道鲜美滋补河海鲜粥、10道保健强身中草药粥。

近800张精美高清图，详解做法，教你健康饮食，智慧生活！

#### 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>