# <<时尚美食馆>>

### 图书基本信息

书名:<<时尚美食馆>>

13位ISBN编号: 9787122135353

10位ISBN编号:7122135357

出版时间:2012-5

出版时间:化学工业出版社

作者:邢伟,双福 等编著

页数:106

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

## <<时尚美食馆>>

### 内容概要

广东粥以其养生滋补功效及温润适合的美味深受广大食客喜爱,本书由营养专家与资深大厨联合推出,介绍了近100道滋补养生的广东粥和佐粥小菜以及美味粥点,选菜经典,类别丰富,最想吃的养生广东粥,统统囊括。

超详细步骤图解,一看就懂,一学就会,包括原料、材料处理、制作,600多幅精美步骤图片和制作文字,一一对应。

超值搭配、信息量大,养生功效、大厨支招等贴士,详细、科学,指导明确,方便读者学习制作。 本书中特别加入对症养生、美容粥索引,方便读者根据自己的需要查找。

## <<时尚美食馆>>

### 作者简介

#### 邢伟

鲁菜高级名师,高级营养师,青岛粥全粥到伟业酒店管理有限公司董事长。

" 粥水之清,粥水之润 " 在中国人几千年来的养生食谱里早有记载。 粥的诸多好处让邢伟先生爱粥成迷,在广泛采用和借鉴南方粥品的基础上对粥品作出精心、统一的调配,研制出独具自己特色的百余种风味粥。 2002年创立了" 粥全粥到 " 这一知名品牌。

历经多年发展,"粥全粥到"已经拥有12家连锁店面。

2007年获得山东省食文化研究会颁发的"山东餐饮文化名店"称号.2009年获得国家品牌文化委颁发的"建国60周年最具影响力餐饮服务品牌"称号,2010年获得山东省烹饪协会颁发的"最信赖的品牌"称号,2011年获得由青岛市绿色食品协会等八个单位联合颁发的"青岛食品安全责任企业"称号等几十项荣誉。

# <<时尚美食馆>>

### 书籍目录

PATR 1 天下第一补——广东粥 PATR 2 养生广东粥放松煲 PATR 3 最受欢迎的佐粥小菜 粥点 索引 对症养生、美容粥品速查

### <<时尚美食馆>>

#### 章节摘录

版权页: 插图: 粥,即稀饭,是极受国人青睐的传统饮食之一。

记得孩提时奶奶经常煮白粥,那可是香飘几条巷的白粥。

奶奶有时会加些果仁,有时会放个螃蟹,有时还加点儿鲜奶,那股香味至今仍在我的记忆深处。

听老人们常常说,在百样补品中五谷杂粮为首选,粥水被视为"养命仙汤"。

如今, 粥水系列菜式不约而同地从都市的周边冒出来, 香味沁人, 别具风味。

清甜中带有淡淡的米香,这浓香绵稠的粥水真的是人间美物。

喝粥的好处多多 喝粥能健胃整肠,助消化。

大米熬煮温度超过60 就会产生糊化作用,煮熟的粥入口即化 ,下肚之后非常容易消化 ,尤其适宜肠胃不适之人食用 ,可调整肠胃功能。

增进食欲,补充体力,均衡营养。

生病或者食欲不振、大病初愈时,清粥搭配梅干、小菜等色泽鲜艳又开胃的食物,既能促进食欲,又 能补充营养,增强体力。

偏食的小孩多喝粥可以均衡营养。

养颜美容,调补元气。

煮粥的食材中,有很多具有补血及润肤功效的材料,多喝粥能够使您精神好、面色红润。

补充水分,防止便秘。

现代人饮食精致又缺乏运动,很多人都有便秘的症状。

粥中含有大量的水分,平日多喝粥,除了能充饥外,还能为身体补充充足的水分,有效防止便秘。 改善体质,延年益寿。

喝粥可以预防小病。

天冷时,清早起床喝上一碗热粥,既能帮助保暖,增强身体抵抗力,又能预防受寒感冒。

粥的养生保健功效十分显著,尤其适宜老年人多喝,可以增强体质,延年益寿。

广东粥更是闻名遐迩,在广东人的饮食中占据着重要地位,其味道鲜美而顺喉易食,品种繁多而煮食 考究,营养丰富而易于消化,每日一款而不觉其腻,这就是广东粥无法抗拒的魅力。

无论是天南地北的人,来到广东,都要品尝一碗热乎乎的、香喷喷的广东粥,这是非常幸福满足的享 受。

大多数广东人的一天从早茶开始,到夜宵结束,这其中任意一餐都是地们吃粥的好时候,节假日、星期天更是举家前荏,几笼小点,一款好粥,广东粥在不知不觉中丰富着他们的幸福生活。

广东粥以品种繁多、取材广泛、制作考究、绵滑爽口而著称,从富贵到贫贱,从清雅到平凡,一应俱全。

粥品的烹制方法都十分讲究,最好用瓦罐煲,武火煲滚,文火煲透,粥米煮开花和重视调味,用料更 是各施各法,其中提味增香的姜丝、葱丝一般是不可缺少的。

广东粥的共性是鲜甜,不管什么食料都可拿来加工入粥中,丰富的配料也造就了品种和口味的多样化 ,有米粥、果粥、菜粥、畜肉粥、禽蛋粥、海鲜粥等,而最常见的直皮蛋瘦肉粥、滑鸡粥、牛肉粥、 鱼片粥、肉片粥等,每到一处,都能吃到。

# <<时尚美食馆>>

### 编辑推荐

《精品广东粥制作大全(图解养生珍藏版)》收录近800张精美高清图片,详解做法,14道美容养颜的果菜粥,14道滋补益寿的禽蛋粥,18道保健强身的畜肉粥,12道营养鲜美的海鲜粥,37道精致爽口的佐粥小菜和粥点,精品养生广东粥一本全收录!

# <<时尚美食馆>>

### 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