

<<四季靓粥>>

图书基本信息

书名：<<四季靓粥>>

13位ISBN编号：9787506494250

10位ISBN编号：7506494256

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：犀文图书 编

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>

## <<四季靓粥>>

### 前言

粥最养人，从古时候起，粥已经“食用”和“药用”结合，有着“养生”的诸多功效。

除了以大米煮粥外，还能以各种豆类、鲜花、蔬菜等入粥。

若想把喝粥与养生相结合，就必须先了解春夏秋冬四时之变，根据季节的特点来以粥养人：春养肝，应保卫体内的阳气，不宜进食羊肉、狗肉等大辛大热之物；夏养心，心静自然凉，可多吃富含维生素的水果蔬菜；秋养肺，应调养脾胃，多吃清淡果蔬和芡实、山药、小米等健脾食物；冬养肾，宜进补，食用羊肉、板栗、桂圆等。

很多人认为，煮粥很简单，不过是大米加水共煮的产物。

其实不然，小小的一锅粥，内里的学问却很大。

本书《四季靓粥》根据四季特点，列举多款相适应的粥食，每例粥后都列有烹饪心得，让你在煮粥时更得心应手。

现在就跟随本书做出属于你的那一碗粥吧！

## <<四季靓粥>>

### 内容概要

《四季靓粥》主要收录了山药粥、咸鲜腊八粥、板栗稀粥、墨鱼粥、糯米板栗粥、红枣桂圆黑米粥、桂圆姜汁粥、黑豆糯米粥、红枣黑豆粥、台式咸粥、皮蛋淡菜粥、薏米赤豆南瓜粥、花生紫米红豆粥等内容。

## <<四季靓粥>>

### 作者简介

美食图书资深策划团队，出版多部美食畅销书。

## &lt;&lt;四季靓粥&gt;&gt;

## 书籍目录

PART1 春季靓粥 香菇肉粥8 干贝鸡肉粥9 皮蛋瘦肉粥10 芋头排骨粥11 烧鸭粥12 扁豆猪蹄粥13 西蓝花猪肝粥14 竹笋猪肉粥15 玉米瘦肉粥16 滑蛋牛肉粥16 艇仔粥17 及第粥17 猪腰胡萝卜粥18 芝麻花生猪肝粥18 鹌鹑蛋粥19 银耳鸡蛋玉米粥19 薏米鹌鹑蛋粥20 生菜皮蛋粥20 章鱼糯米粥21 沙锅膏蟹粥21 田螺芋头粥22 苋菜银鱼粥22 黑木耳虾米粥23 蚝仔肉碎粥23 雪梨黄瓜粥24 南瓜补血粥24 银耳粥25 银耳菊花粥25 干果银耳高粱粥26 芋头粥26 山药胡萝卜粥27 蜜饯胡萝卜粥27 芹菜粥28 虾米菠菜粥28 八宝粥29 莲子糯米粥29 牛奶红枣粥30 三红补血益颜粥30 赤豆红枣红糖粥31 红枣粥31 桂圆芡实粥32 红糖小米粥32 芡实薏米山药粥33 桂圆八宝粥33 薏米百莲粥34 糯米薏米粥34 芝麻燕麦粥35 天冬黑豆粥35 黑芝麻粥36 莲子百合粥36 紫米蔬菜粥37 桑葚糯米粥37 止咳川贝雪梨粥38 陈皮花生粥38 陈皮粥39 杏香二米粥39 决明子粥40 生地黄粥40 PART2 夏季靓粥 猪肝绿豆粥42 肉丸粥43 椰子糯米粥44 生菜鱼丸粥45 黄花菜瘦肉粥46 萝卜鸡丝粥47 胡萝卜瘦肉粥48 小绍兴鸡粥49 潮汕米粥50 滑鸡粥50 香葱鸡肉粥51 冬瓜鸭粥51 鸭羹粥52 韭菜海参粥52 沙锅生鱼粥53 鱼生粥53 小米鱼肉粥54 香菜草鱼片粥54 草菇鱼腩粥55 水瓜鱼头粥55 青菜银鱼粥56 虾片粥56 三色粥57 鲜鱼粥57 虾仁韭菜粥58 银鱼粥58 荷叶粥59 绿豆白菜粥59 海带绿豆粥60 荷香绿豆薏米粥60 甘薯绿豆粥61 海带粥61 鲜荷莲藕赤豆粥62 冰糖玉米粥62 冰糖苦瓜粥63 紫米生菜粥63 空心菜粥64 胡萝卜南瓜粥64 山楂粥65 小米枣仁粥65 松仁大米粥66 养生菇粥66 葱花皮蛋粥67 核桃荷叶粥67 无花果粥68 绿豆小米粥68 莲子紫米粥69 莲子桂圆粥69 紫薯糙米粥70 山药玉米粥70 山药赤豆粥71 牛奶燕麦粥71 豌豆燕麦粥72 甘蔗高粱粥72 冬瓜赤豆粥73 紫薯甜粥73 咸骨粥74 麦门冬粥74 PART3 秋季靓粥 皮蛋烧鸭粥76 猪腰粥77 烟肉白菜粥78 陈肾菜干粥79 葱白乌鸡糯米粥80 鸡肉蛋清粥81 糙米乌鸡粥82 滋补猪肺粥83 莲藕瘦肉麦片粥84 香菇牛肉粥84 胡萝卜牛肉小米粥85 猪肠糙米粥85 鸡肉奶粥86 鸡丝玉米粥86 排骨皮蛋粥87 肉末虾仁菜粥87 小米黄鳝粥88 蟹柳豆腐粥88 蚝豉皮蛋瘦肉粥89 鱼松粥89 草鱼片香菜粥90 生滚田鸡粥90 裙带菜粥91 清热冬瓜粥91 二瓜粥92 鲜菇小米粥92 芦蔗粥93 姜汁冬瓜粥93 白果冬瓜粥94 芹菜大米粥94 润肤鲜藕粥95 包河藕粥95 菠菜粥96 豆腐腐竹粥96 冬黄粥97 番茄鸡蛋小米粥97 番茄绿豆粥98 番茄粥98 雪梨粥99 蚕豆粥99 陈皮香蕉粥100 益脑舒眠粥100 芸豆粥101 甘薯绿豆粥101 银耳莲子粥102 糯米绿豆粥102 甘薯西米粥103 贝母冰糖粥103 生姜红枣粥104 花生石螺芋头粥104 地黄首乌粥105 姜芝枸杞子粥105 香滑健脑粥106 美颜白果粥106 白果芡实粥107 腐竹白果粥107 黑糯米粥108 蜂蜜菊花糯米粥108 豆浆粥109 黄金小米粥109 豆渣燕麦粥110 桂花甘薯粥110 PART4 冬季靓粥 羊腩苦瓜粥112 滋补羊肉粥113 肉桂羊肉粥114 板栗牛腩粥115 芥菜肉末粥116 皮蛋猪肝粥117 咸鱼肉片粥118 猪杂粥118 笋尖猪肝粥119 鸡肝玉米粥119 生菜鲮鱼球粥120 芋头香菇瘦肉粥120 排骨蚝干粥121 猪蹄粥121 豌豆鱼片粥122 海产粥122 鲤鱼赤豆粥123 泰式鲜虾粥123 味噌虾球带子粥124 虾皮紫菜粥124 鲮鱼黄豆粥125 舒肝梅花粥125 百合南瓜粥126 希腊雪花粥126 荞麦粥127 黑芝麻甜奶粥127 香蕉糯米粥128 枸杞子黑芝麻粥128 腐竹板栗玉米粥129 青菜冬菇粥129 咸蛋菜心粥130 山药枸杞子粥130 山药糯米粥131 竹笋鲜粥131 苹果麦片粥132 冰糖五色粥132 山药粥133 咸鲜腊八粥133 板栗稀粥134 墨鱼粥134 糯米板栗粥135 红枣桂圆黑米粥135 桂圆姜汁粥136 黑豆糯米粥136 红枣黑豆粥137 台式咸粥137 皮蛋淡菜粥138 薏米赤豆南瓜粥138 清心粥139 柴鱼花生粥139 豆腐薏米粥140 冬菇玉米粥140 黑白糯米粥141 红枣茯苓糯米粥141 百合红豆粥142 花生紫米红豆粥142 桂花甘薯粥143 青菜糯米粥143 桂花红豆粥144 黑豆赤豆粥144

## <<四季靓粥>>

### 章节摘录

版权页： 插图： 香菇肉粥 主料：米粥1碗，猪肉100克，干香菇10克 辅料：芹菜30克，火腿20克，食用油、大骨高汤、盐、白胡椒粉、香菜各适量 1.将香菇浸泡，变软后切丝；芹菜摘洗干净，切末；火腿切丝；猪肉切丝。

2.炒锅置火上，加食用油烧热，放入猪肉炒至出香味，盛出。

3.沙锅内加入大骨高汤、猪肉丝、香菇丝和火腿丝一起煮约10分钟。

4.放入米粥，加盐、白胡椒粉，以中火煮沸，转小火熬至粥稠，熄火，再撒入芹菜末、香菜即可。

烹调时间：25分钟 分量：1人份 准备时间：30分钟 烹调心得：在浸泡香菇的温水中加入适量糖，烹调后的味道更鲜美。

## <<四季靓粥>>

### 编辑推荐

《四季靓粥》编辑推荐：开开心心入厨房，轻轻松松做美食。  
在农场种菜可以是一件开心的事儿，在家里下厨也可以是一件开心的事儿。  
粥最养人，自古以来起，粥已经“食用”和“药用”结合，有着“养生”的诸多功效。  
若想把吃粥与养生相结合，就必须先了解春夏秋冬四时之变，根据季节的特点来以粥养人。

<<四季靓粥>>

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>