

<<吃粥>>

图书基本信息

书名：<<吃粥>>

13位ISBN编号：9787535735133

10位ISBN编号：7535735134

出版时间：2004-4

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：李梅仙

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>

## <<吃粥>>

### 内容概要

粥一直是中国人传统观念中健康养生的代表。

现代人饮食过于精致、多量，引发许多文明病，于是清淡、少食、粗食的饮食方法成为追求健康的新主张，粥也再度受到大家的重视。

无论是寒风阵阵吹得人头皮发麻的冬天，还是让人没有食欲的炎炎夏日，一碗粥都是让人最想念的美味。

除了一般最常使用的白米外，在这本李梅仙老师所设计的《吃粥》里，更大量地使用糙米、燕麦、各种豆类等多种谷物，并应用许多自然食物材料制作出具有食疗效果的各式养生粥，除了美味，更兼具健康概念！

《吃粥》里包括最受欢迎的人气粥以及具有美肤美体、恢复体力、消除疲劳压力、健胃整肠、清热止咳治感冒以及健康防老化等功效的61道粥品，更介绍了50多道搭配的小菜、酱菜及饼食。

每一道粥除了基本的材料及做法外，我们还详细地介绍了水与谷物的比例，让您可以依照个人喜好，轻松煮出各种不同浓稠度的粥品。

书中收集了一些粥的典故及其功效和营养成分，不仅让您可以品尝粥的美味，还能了解它对身体的帮助。

来吃粥，和我们一起享受健康美味、身体无负担的幸福滋味吧！

<<吃粥>>

作者简介

李梅仙：从1975年开始将烹饪从兴趣转为事业，到现在已超过20年；曾在台北市及附近县市各社区、学校、社会团体致力烹饪教学；活跃于台湾省各电视台、广播电台的美食烹饪节目以及报刊杂志的美食专栏，担任《早安今天》、《家庭园地》等电视烹饪节目以及《现代药膳及面食》等报

<<吃粥>>

书籍目录

各种谷类介绍人气粥14道 山药牛肉粥 广东粥 皮蛋粥 鲍鱼粥 健康田园粥 什锦糙米片 生蚝姜丝粥 芋仔粥 牛蒡香菇粥 鸡汁糙米粥 八宝粥 小米棒子粥 海鲜粥美肤美体9道 活血美肌红花粥 绿豆仁薏米粥 红豆薏仁美肤粥 窈窕淑女冬瓜粥 养颜美容双莲粥 茉莉花茶粥 薏米双红粥 豆浆白果粥 身材窈窕三色粥恢复体力8道 补血杂粮粥 柿饼鸡汤粥 芡实莲子糙米粥 核桃芝麻粥 大枣山药粥 乌骨鸡粥 银鱼粥 红米山药粥消除疲劳压力7道 桂花莲子粥 桂圆糯米粥 糙薏仁茯苓粥 芍药羊肉粥 三豆粥 清补凉粥 人参粥健胃整肠7道 白萝卜瘦身粥 地瓜粥 花生红豆粥 糙米虾皮韭菜粥 陈皮山楂粥 山药莲子粥 胡萝卜粥清热止咳治感冒7道健康防老化9道搭配粥食的小菜、酱菜、饼食53道

<<吃粥>>

#### 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>