

<<1天1道家常粥>>

图书基本信息

书名：<<1天1道家常粥>>

13位ISBN编号：9787538414578

10位ISBN编号：7538414576

出版时间：1993

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：庄野欣司

页数：155

译者：刘茵,潘力本

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>

<<1天1道家常粥>>

内容概要

中华饮食文化博大精深、源远流长，在世界上享有很高的声誉。

中国人讲究吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，吃在国人心中早已演变成一种文化。

每一道精美肴馔讲究的都是“色香味形意养”，色是视觉的颜色盛宴，香是嗅觉的连绵德长，味是品尝的美味享受，形是形态的精雕细琢，意则是意境的回味无穷，最后一个“养”字，把“药食同源”的理念点透，回归了饮食文化的根本，道出了现代饮食的精髓。

俗话说，“民以食为天”，饮食文化已经在人们的日常生活中得到了很大的普及和弘扬。

“吃什么”，这恐个自是大多数人需要每天面对的一个问题，选择合理而且适合自己的食材，当然很重要，但人们对于每天所食用的食物是否属于科学合理的膳食搭配却不甚了解。

“怎么做”，很多人的饮食还在不断的重复自己从小养成的饮食习惯，殊不知食材的合理搭配和正确的烹饪对于饮食是最重要的一个环节。

忙碌的上班族、优雅的主妇、退休闲适的老人、茁壮成长的孩子们，每个人都希望能有适合自己且营养美味的食谱，本系列书籍的出版，解决了困扰您的“吃什么”和“怎么做”的两大难题，帮助您在忙碌的生活、学习、工作之余，轻松找到适合您和家人、朋友的精心搭配、营养美味的菜谱。

中国人不管是南方人也好北方人也好，爱喝粥的人很多。

宋代吴子野写了一篇《劝食白粥》：“粥后一觉，妙不可言，粥后就枕，粥在腹中，暖而宜睡，天下第一乐事也”，赞誉粥是相当健康的饮食。

另有一首诗，是明代诗人张方贤《煮粥诗》，“莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长”，实际上这是说出了粥的那种淡而悠长淳厚的味道。

在李时珍的《本草纲目》里，人们还可以见到粥还是医家治病的良方。

粥在人们的日常饮食生活中扮演着温馨的角色，各种营养配料合理搭配的粥更是食中美味，备受欢迎。

本书以滋补养生为151的，精选了三百余款营养丰富的家常滋补粥，图文并茂，好学易做，能充分满足您全家的食粥口味。

<<1天1道家常粥>>

书籍目录

Part 豆乳、谷类、坚果类 桂圆莲实粥 白扁豆粥 赤小豆粥 郁李仁赤小豆粥 鲜汤豆腐粥 薏米粥 郁李仁花生粥 豆浆粥 黑豆粥 消暑绿豆粥 八宝粥 紫河车糯米粥 豆汁粥 双黄粥 加味绿豆粥 薄荷绿豆粥 五色豆子粥 枸杞核桃粥 核桃粥 四果粥 藕粉牛乳粥 牛乳粳米粥 花生杏仁粥 绿豆粥 羊奶红枣粥 小米粥 砂糖黑糯米粥 黑芝麻甜奶粥 杏仁粥 甜浆粥 菊花核桃粥 薏苡仁党参粥 薏苡杏仁粥 玉米粉粥 豌豆粥 糯米小麦粥 奶香麦片粥 豌豆素鸡粥 核桃木耳粥 花生芡实粥 落花生粥.....Part 禽蛋、水产类Part 蔬菜类Part 水果类Part 畜肉类Part 药食两用类

<<1天1道家常粥>>

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>