

<<养生滋补粥羹精粹>>

图书基本信息

书名：<<养生滋补粥羹精粹>>

13位ISBN编号：9787538449754

10位ISBN编号：7538449752

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科技

作者：《学做家常菜》编委会 编

页数：192

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>

## <<养生滋补粥羹精粹>>

### 内容概要

粥羹在营养学上有重要作用，它与汤一样有制作简便、加减灵活、适应面广、易于消化吸收的特点，宜养生保健长期食用，是最为补益的饮食。

不仅如此，自古以来就有“于养老最宜：一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化”，食粥养生，延年益寿。

粥羹在早晨进食，适宜人体肠胃空虚的生理特点。

正如“每晨起，食粥大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之良”。

不仅晨起宜食粥羹，晚上进食粥羹，更能推陈出新，利膈益胃，食用后睡一觉，更妙不可言。

<<养生滋补粥羹精粹>>

书籍目录

蔬菜类 山药 山药羊肉粥 三宝粥 红花山药豆浆粥 山药山楂竹粥 山药菟丝粥 山药猪肚粥  
 花芸豆山药羹 落花生粥 蜜枣粥 山莲葡萄粥 山药红花胡萝卜粥 鸭胆山药粥 山药糯米粥 红  
 花山药百合粥 珠玉二宝粥 山药萝卜粥 冬瓜 冬瓜红枣粥 冬瓜莲米粥 冬瓜鸭粥 冬瓜粥 海  
 鲜冬瓜羹 四皮粳米粥 菠菜 菠菜粥 菠菜鸡粒粥 郁李仁菠菜粥 菠菜芹菜粥 胡萝卜 蜜饯胡  
 萝卜粥 甜彩粥 胡萝卜牛肉粥 油条蔬菜粥 萝卜 金华火腿粥 萝卜青果粥 笋 笋尖猪肝粥  
 猪肉冬笋粥 油麦菜 油麦菜粥 油菜 油菜粥 丝瓜 丝瓜粥 豌豆 豌豆素鸡粥 豌豆粥 地瓜  
 地瓜粥 香椿 椿芽白米粥 土豆 芦荟土豆粥 芹菜 芹菜海米粥 芹菜山楂粥 烟肉白菜粥  
 芹菜粥 南瓜 奶油南瓜粥 南瓜粥 南瓜百合粥 芦荟 芦荟黄瓜粥 芦荟粥 牛蒡粥 莲藕 藕  
 节煮粥 莲藕燕麦粥 片苣 苦苣菜大蒜粥 生姜 生姜红花豆芽粥 生姜当归羊肉粥 生姜炒米粥  
 韭菜 破故纸韭菜籽粥 韭菜籽粥 虾米粥 韭菜粥 片瓜 二瓜粥 海米苦瓜粥 黄花菜 黄花  
 菜粥 番茄 番茄山药粥 番茄玉米粥 葱 葱白粥 生姜红花葱白粥 白菜 腊鸭头颈煲白菜干粥  
 野鸭扁豆粥禽肉类畜肉类水产类

<<养生滋补粥羹精粹>>

章节摘录

插图：

## <<养生滋补粥羹精粹>>

### 编辑推荐

《养生滋补粥羹精粹》：86款健脾益胃粥羹对脾胃虚弱，食欲不振、倦怠乏力等症者有补脾健胃、补肾强筋的作用；有益的食物有鸡肉、红薯、山药、板栗、红枣、豇豆等。

96款美肤养颜粥羹保持皮肤湿润，防止皮肤表层干燥脱落养颜美肤的食物有菠菜、苹果、胡萝卜、牛奶、鸡肉、麦芽油、橙子等86款补心安神粥羹滋养心阴的食物有酸枣仁、龙眼肉、麦冬、生地黄、百合等20余种，其成分有镇静催眠的作用80款益气理血面色黯淡、形疲乏力等症需健脾养胃、补益气血，补中气的中药有人参、党参、西洋参、黄芪等；补血的中药有阿胶、当归、白芍、熟地等头晕目眩、面色黯黄、腰膝酸软等症需增强机体免疫功能，适合的食物有狗肉、荔枝、麻雀、松子羊肾等。

88款补心安神粥羹，80款益气理血粥羹，96款美肤养颜粥羹，65款补肾壮阳粥羹。  
益气理血。

<<养生滋补粥羹精粹>>

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>