

《美食养生馆》

图书基本信息

书名：《美食养生馆》

13位ISBN编号：9787122128751

10位ISBN编号：712212875X

出版时间：2012-4

出版社：化学工业

作者：朱太治//双福

页数：154

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《美食养生馆》

内容概要

《美食养生馆:粥膳养生大全(图解养生珍藏版)》内容简介：一碗养生粥，其味鲜美，润喉易食，营养丰富又易于消化，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。邀请知名营养专家审定推荐养生粥膳140余道，分为五谷粥脯、果菜粥膳、禽蛋奶粥、畜禽肉粥、河海鲜粥、中草药粥六大类别，方便读者根据材料制作。《美食养生馆:粥膳养生大全(图解养生珍藏版)》将每道养生粥膳的养生功效完全剖析，既可增加读者的养生经验，也适合读者依照功效制作自己喜欢的养生粥。大图精美实用，步骤采用全图解的方式详解制作过程，让读者一看就会。还讲解了关于煲粥的食材、食粥的好处、煲粥技巧等内容，更能增添实用价值。

书籍目录

Part 1 粥膳与养生粥膳养生常用食材常食粥膳的七大好处煮好粥膳的秘诀Part 2 天然养生五谷粥黑芝麻糙米粥健康燕麦粥金米粥橘香绿豆粥清粥杏仁绿豆粥椰汁黑糯米粥杂豆小麦粥豆浆粥紫米粥八宝粥地瓜粥二豆粥粳米黄豆粥糯米花生麦粥荞麦清粥红豆米枣粥红豆粥山药芡实粥五豆补益糙米粥五谷糙米粥小麦粥薏米百合粥栗子大米红枣粥黑米黑豆粥小米红枣粥花生粳米粥芝麻核桃米粥红枣黑米粥Part 3 绿色营养果菜粥龙眼红枣粥生梨牛奶麦片粥荔枝山药莲米粥龙眼莲子百合粥鸭肉萝卜粥栗子山药姜枣粥香芹荸荠粥香蕉菠萝粥梨汁粥山楂粥西瓜粥白果冬瓜粥银耳粥菠菜粥胡萝卜甜粥山药枸杞粥山药萝卜粥姜葱粥苦瓜粥莲藕粥嫩南瓜粥芹菜粥什锦蔬菜粥银杏香芋粥芋头芹菜粥豆腐腐竹粥裙带菜粥番茄粥豆芽燕麦粥Part 4 美味香滑禽蛋奶粥三鲜糯米粥皮蛋鸡丝粥叉烧皮蛋粥排骨皮蛋粥小米蛋奶粥皮蛋粳米粥南瓜牛奶粥红豆芋头奶香粥牛奶大枣粥蛋奶玉米粥牛奶花生粥牛奶粳米粥鲜奶鸡肉粥三黑蛋粥皮蛋瘦肉粥韭菜鸡蛋粥胡萝卜蛋粥番茄蛋粥鹌鹑蛋粥鹌鹑蛋木耳芹菜粥咸鸭蛋粥玉米火腿鸭蛋粥鸡肝粟米粥排骨粥牛奶麦片粥Part 5 细嫩补益畜禽肉粥香菇牛肉粥生菜牛肉粥黄豆芽牛肉粥猪肝瘦肉粥红枣羊骨糯米粥芋头虾米瘦肉粥猪蹄粥山药鸡蓉粥生滚肉片粥煲羊肝粥鸡丝粥三色鸡粥腊鸭头瘦肉粥鸭肫瘦肉粥人参鸡粥滑鸡粥鹌鹑粥鸭胸油条粥乳鸽肉桂圆粥冬瓜鸭胸粥胡萝卜牛肉粥核桃鸭肉粥猪肺白果粥Part 6 鲜美滋补河海鲜粥鲍鱼滑鸡粥生滚鲜鱿粥三鲜海参粥鲍鱼虾球粥生菜鱼片粥五彩虾仁粥猪红鱼片粥生滚带子粥鱼片腐竹粥鲮鱼瘦肉粥生滚泥鳅粥虾球粥海螺粥扇贝鸡肉粥鱼肉火腿粥芹菜螺蛳粥鲜鱼粥鲜虾粥蛤蜊粥蟹棒糯米粥鲑鱼粥142海带粥143Part 7 保健强身中草药粥大麦薏米茯苓粥白扁豆粥白茯苓粥白术鸡内金粥党参黑米粥芡实茯苓粥麦片竹叶粥五味子红枣粥决明子大米粥黑豆菟丝糯米粥

《美食养生馆》

编辑推荐

近1000张精美高清图片，详解做法，教你健康饮食，智慧生活！ 营养专家审定推荐，最值得珍藏的美食养生书！ 精选：6大种类原料，超值奉献：140道美味养生粥膳，特别加入：每道粥膳详解其养生功效！ 营养专家审定推荐，最值得珍藏的美食养生书！立足养生，科学搭配！29道天然养生五谷粥、29道绿色营养果菜粥、25道美味香滑禽蛋奶粥、23道细嫩补益畜禽肉粥、22道鲜美滋补河海鲜粥、10道保健强身中草药粥。近800张精美高清图片，详解做法，教你健康饮食，智慧生活！

《美食养生馆》

精彩短评

- 1、贤妻好帮手
- 2、帮同事选的书，总是身体不好，一下子买了好几本。
- 3、适合注重饮食的白领族哦，简便又营养。
- 4、粗略翻了一下，慢慢来照着做！图片纸张很好！
- 5、知名营养专家审定推荐养生粥膳140余道，六大类别，近1000张精美高清图片，详解做法，方便根据材料制作，使我们健康饮食，智慧生活！好！
- 6、质量包装很好，发货很快！

《美食养生馆》

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：www.tushu000.com