

# 《实用家庭粥谱》

## 图书基本信息

书名：《实用家庭粥谱》

13位ISBN编号：9787538440942

10位ISBN编号：7538440941

出版时间：2009-3

出版社：张奔腾 吉林科技出版社 (2009-03出版)

作者：张奔腾

页数：191

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](http://www.tushu000.com)

# 《实用家庭粥谱》

## 内容概要

《新编实用家庭粥谱》以营养健康为宗旨，向您介绍“蔬果粥”，“畜肉粥”、“禽蛋粥”、“水产粥”、“杂粮粥”、“药膳粥”共六大类700余款家常美味粥，图文并茂、简单易学。只要您掌握了煮粥的小秘诀，必能煮出一锅美味的好粥采。

粥是中华民族的传统美食，明代的《煮粥诗》以“莫谈淡薄少滋味，淡薄之中滋味长”来形容粥的清淡素雅。寒冷的季节里，喝一碗热乎乎的肉粥，可缓和我们的身心；炎热的夏日来一碗蔬果粥，可令您消食祛火；甚至在身体微恙时，只要煮碗药膳粥，马上就能滋补我们的体力。

正所谓：“粥谱在手，美味天天有”。

# 《实用家庭粥谱》

## 作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编图书150余部，并在杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2002年11月分别被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际印证行政总厨”；2004年被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年1月被评为“辽宁省十佳饭店职业经理人”。

# 《实用家庭粥谱》

## 书籍目录

五谷杂粮健康吃家庭煮粥小常识PART 1 蔬果粥金钩豆腐粥菠菜虾皮粥小白菜粥菠菜粥淡菜糯米粥包菜肉末粥卷心菜粥尖椒肉末粥双米蔬菜粥青菜肉末粥雪菜绿豆粥苋菜绿豆粥雪菜肉末粥胡萝卜蜜饯粥菜胆粥甜椒苦苣粥油菜虾皮粥蔬菜荞麦粥胡萝卜桂圆粥黄豆芽粥黄花菜瘦肉粥番茄粥蔬菜油条粥茼蒿菜粥成萝卜粥苕菜粥烟肉白菜粥赤小豆南瓜粥二瓜粥油菜绿豆粥香菇芋头粥黄瓜生姜粥南瓜糯米粥南瓜粥薏米南瓜粥南瓜冰粥苦瓜粥豆角稻麦粥椿芽白米粥菊芽粥时蔬麦片粥萝卜火腿粥油菜糯米粥笋菇火腿粥笋肉菜粥黑木耳芹菜粥木耳银芽海米粥蚕豆糖粥多味香粥玉笋竹荪粥双菜粥芹菜粥荠菜粥豆角麦仁粥丝瓜虾米粥冬瓜粥红小豆冬瓜粥香椿白米粥苦瓜皮蛋粥茄子粥豌豆成粥春笋清粥窝头菜粥香菇玉米粥双豆白米粥扁豆枣粥豌豆牛奶粥芡实豆米粥香菇粥生姜葱白粥豆芽姜丝粥豌豆腊肠粥胡萝卜酸奶粥芋头糯米粥芋头粥菜花米粥生姜扁豆粥菜干米粥葱白粥追风茄粥豇豆大米粥扁豆粥空心菜粥黄花菜粥风味薯粥黄瓜粥土豆粥扁豆糯米粥黄瓜糯米粥豆腐肉粥韭菜玉米粥白萝卜粥木耳粥苋菜大米粥蔬菜素粥香蕉糯米粥香蕉粥菠萝香蕉粥橄榄糯米粥杏仁梨糖粥芦荟香蕉粥猕猴桃西米粥黑米甜粥西米甜瓜粥鲜橙粥桃脯粥果脯粥郁李仁罗汉果粥苹果西米粥苹果粥苹果麦片粥草莓麦片粥荔枝西瓜粥雪梨大米粥雪梨青瓜粥葡萄糯米粥葡萄地黄粥葡萄百合粥苹果黑米粥水果麦片粥草莓绿豆粥葡萄莲子粥西瓜绿豆粥西瓜汁粥西瓜皮粥水果绿豆粥罗汉果瘦肉粥罗汉果粥甘蔗大米粥甘蔗高粱粥无花果糯米粥PART 2 畜肉粥笋尖猪肝粥豆芽肉粥煲羊腩粥羊腩苦瓜粥山楂猪肚粥萝卜肉粥紫菜肉末粥双肾粥及第米粥荸荠猪肚粥羊肝菜粥五香肾粥牛蒡粥瘦肉墨鱼香菇粥.....PART 3 禽蛋粥PART 4 水产粥PART 5 杂粮粥PART 6 药膳粥

# 《实用家庭粥谱》

## 编辑推荐

《新编实用家庭粥谱》以营养健康为宗旨，向您介绍“蔬果粥”、“畜肉粥”、“禽蛋粥”、“水产粥”、“杂粮粥”、“药膳粥”共六大类700余款家常美味粥，图文并茂、简单易学。只要您掌握了煮粥的小秘诀，必能煮出一锅美味的好粥来。

# 《实用家庭粥谱》

## 精彩短评

- 1、粥的种类很多，素粥和荤粥都有。
- 2、妈妈先从书店买回来，我看了之后觉得内容全面，全彩图的。不仅介绍了很多种粥的做法，而且介绍粥的营养和功效，以及一些食物营养搭配的小贴士。书如其名，很实用。决定自己也买一本。
- 3、方便，健康，实用。

# 《实用家庭粥谱》

## 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](http://www.tushu000.com)