

# 《家常养生粥谱-巧做卷》

## 图书基本信息

书名：《家常养生粥谱-巧做卷》

13位ISBN编号：9787200067163

10位ISBN编号：7200067164

出版时间：2007-2

出版社：北京

作者：张奔腾 主编，杨跃祥 摄影

页数：159

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)

# 《家常养生粥谱-巧做卷》

## 内容概要

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？该怎么吃？怎么吃更适合”的困扰。本书为“伦洋生活馆美食系列”之一，精选食材的挑选原则、保存方法，香浓美味兼顾轻松快捷的爽口粥谱，简单易懂、详尽易行的制作步骤，让您在家里就可以享受到热腾腾的美味粥品！

# 《家常养生粥谱-巧做卷》

## 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、中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《中式烹调师》、《辽东红楼宴》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国

# 《家常养生粥谱-巧做卷》

## 书籍目录

鲜咸火腿粥肉末菜粥大米粥大米莲子大枣粥莲子薏苡仁粥松子桂圆粥松子百合粥美容三红粥莲枣薏苡仁粥紫米核桃粥紫米花生粥山药苡仁萝卜粥八宝黑米粥黑米粥五谷粥莲子芡实粥仿真燕窝粥沙参银耳粥虾片粥鲍鱼鸡丝粥黑芝麻糙米粥黑芝麻果仁粥麦片粥水果麦片粥鲢鱼小米粥绿豆降压粥降脂排毒粥小麦糯米粥祛寒糯米粥松子核桃小米粥芝麻核桃糊三仁祛斑粥百合杏仁粥五谷豆糙米粥红与黑百合枸杞猪肉粥桑葚枸杞粥牛百叶粥黄鳝小米粥小米龙眼粥冬菇鸡粥鲜菇海鲜粥麦冬竹叶粥麦冬清肺粥福圆粥三米桂圆粥延年益寿粥绿豆花生米粥黄芪山药粥莲枣山药粥广东粥猪肝菠菜粥猪蹄粥芝麻花生猪肝山楂粥山楂荞麦粥大蒜马齿苋粥黄豆芝麻粥芡实老鸭粥五仁粳米粥芙蓉鸡粥黑鱼粥西瓜皮粥白果莲肉粥山药南瓜粥扁豆山药糯米粥牛蒡粥山药鸡蛋黄粥红薯鸡蛋粥卷心菜粥荸荠萝卜粥绿豆菜心粥小米木瓜粥门栗子粳米粥豌豆粥狗肉粥神仙粥柿饼粥桑果粥豆腐皮粥牛奶麦片粥牛奶薏苡仁果仁粥黄花鱼茸粥小麦鸡血粥莲心小麦粥胡萝卜酸奶粥山药胡萝卜粥奶酪粥干酪面包粥玉米红豆粥翠衣海带骨头粥海带粥花样果肉薏苡仁粥瘦肉陈皮粥陈皮海带粥大麦大枣粥大麦汤粥金沙玉米粥胡萝卜玉米渣粥瑶柱粥木耳薏苡仁粥牡蛎粥鳝鱼鸡蛋粥苋菜大蒜粥虾仁韭菜粥香韭蛋粥冬瓜鲤鱼头粥白果冬瓜粥莲心小麦粥苹果粥黑米苹果粥燕麦雪梨糯米粥西米梨粥人参山药鸡粥羊肉人参粥

# 《家常养生粥谱-巧做卷》

章节摘录

插图

# 《家常养生粥谱-巧做卷》

## 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)