

# 《粥补100锅》

## 图书基本信息

书名：《粥补100锅》

13位ISBN编号：9787538148459

10位ISBN编号：7538148450

出版时间：2007-1

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：李蔓荻

页数：96

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)

# 《粥补100锅》

## 内容概要

一碗粥带给你的健康！本书由首都保健营养美食学会执行秘书长林文杰特别推荐。“民以食为天”、“医食同源”，古今同此一理。从上古至今，人们一直在不断研究和探索“吃什么”和“怎么吃”及饮食与滋补健康的关系。国人在饮食的“美”上是下足了功夫，“营养不足”、“营养过剩”或“营养不科学合理”同样都会引起身体健康问题，饮食中大有学问。本书在众多同类的时尚书籍中，独树一帜，以个性化的风格悄然形成了一部较为新鲜的良作，跳出了仅仅教人做菜的俗套，将医学科学分析，营养普及知识和烹调技艺相结合，将祖国医学宝库中的重要财富——中医理论引入其中，并以深入浅出的科普语言讲述了深奥的理论，介绍了许多营养学新知识、新理念、新信息、颇具新意，具有较强的针对性和实用性，在介绍菜肴的营养特点和保健功能方面尤为精道。本书与时代同步，在现代科技的基础上审视我们的饮食“美”，帮助更多的人树立科学的生活观，使人们的生活健康、时尚。

# 《粥补100锅》

## 书籍目录

一碗粥带给你的健康PART 1 敬老粥——延年益寿 1 木耳米粥 2 紫米红枣粥 3 三合一粥 4 桂圆芝麻粥  
5 燕麦粥 6 养生粥 7 黄芪粥 8 山楂丹参粥 9 麸皮粥 10 猪腰磁石粥 11 鱼头天麻粥 12 松子仁粥 13 荞麦  
米粥 14 酸枣仁粥 15 玉米粉粥 16 桑葚粥 17 排骨山药粥 18 糯米莲子粥 19 菠菜粥 20 八宝长寿粥 21 白  
果萝卜粥 22 黄豆小麦粥 23 芡实粥 24 参薏粥 25 芝麻粥PART 2 亲子粥——益智成长 26 核桃仁粥 27  
清甜南瓜粥 28 鱼肉松粥 29 蛋滑粥 30 小米鱼肉粥 31 猪瘦肉青菜心粥 32 薏米绿豆百合粥 33 蔬菜布丁  
粥 34 核桃瘦肉紫米粥 35 豌豆粥 36 苹果麦片粥 37 黑糯米益智粥 38 鸭肾粥 39 豆腐粥 40 桂圆莲子粥  
41 红枣花生粥 42 西米猕猴桃粥 43 虾球粥 44 乳粥 45 田鸡粥 46 鲜奶鸡肉粥 47 胡萝卜牛肉粥 48 栗子  
粥 49 红豆粥 50 胡萝卜粥PART 3 男人粥——强身护体 51 海参粥 52 黄花菜粥 53 五花肉鲈鱼粥 54 羊  
腰粥 55 猪肾粥 56 圆白菜虾米猪骨粥 57 猪肉干贝粥 58 苡蓉羊肉粥 59 鳝鱼粥 60 韭菜蚝豉粥 61 鲑鱼  
粥 62 窝蛋牛肉粥 63 胡萝卜鸡肝粥 64 健美牛肉粥 65 皮蛋海虹粥 66 黑豆牡蛎粥 67 山药枸杞粥 68 鱼  
肉粥 69 笋丝肉粥 70 冬菇海鲜粥 71 鹌鹑蛋粟米粥 72 鹌鹑粥 73 芝麻黑豆泥鳅粥 74 干贝粥 75 猪肝蛋  
粥PART 4 女人粥——靓颜滋养 76 百合红枣粥 77 什锦燕麦粥 78 阿胶红糖粥 79 芝麻蜂蜜小米粥 80 乌  
发粥 81 核桃粥 82 菊花粥 83 百合南瓜粥 84 冬瓜瘦肉粥 85 花生骨头粥 86 八宝燕窝粥 87 莴笋肚丁麦  
仁粥 88 白果麦米粥 89 杏仁粥 90 美颜瘦身粥 91 玫瑰情人粥 92 冰糖银耳粥 93 葡萄干粥 94 玉竹粥 95  
乌鸡糯米葱白粥 96 叉烧肉牡蛎皮蛋粥 97 瘦肉墨鱼香菇粥 98 猪蹄粥 99 南瓜牛奶粥 100 罗汉果糙米粥

## 章节摘录

插图：

# 《粥补100锅》

## 编辑推荐

《粥补100锅》由辽宁科学技术出版社出版。

## 精彩短评

- 1、基本非常实用的书，我很满意
- 2、如果从营养的方面而言还是不错的，还需要更详细的。
- 3、同事代收的，今天一看感觉不错哦！
- 4、很实用，一学就会，很喜欢，以后可以学着做。
- 5、包装不行，袋子破了，书本有一定的磨损，虽不影响阅读，但影响读者的心情。
- 6、介绍详细，彩页看着舒服。
- 7、评价晚了，买了准备做给大侄子的，不过还没机会，看过了书，内容还不错，听简单的。
- 8、学习了 学会做饭了
- 9、特别实用，居家必备
- 10、养生之方 长命百岁
- 11、感觉不太清楚
- 12、很多煮法都可以尝试去做，食材很简单。
- 13、老妈指定要买的书，说是看完了给我补补！
- 14、不错，材料简单易做。。尝试中。。。
- 15、还不错，是看比较便宜才买的，里面很多粥其实挺常见的，不过都有相应的适合哪些人吃，这个挺好~
- 16、书很好，五谷杂粮，滋补身体
- 17、当当网搞促销活动，我买下了这本书。看了书的内容，非常好。这本书在众多同类的时尚书籍中，独树一帜，以个性化的风格悄然形成了一部较为新鲜的良作，跳出了仅仅教人做饭的俗套，将医学科学分析，营养普及知识和烹调技艺相结合，将祖国医学宝库中的重要财富——中医理论引入其中，并以深入浅出的科普语言讲述了深奥的理论，介绍了许多营养学新知识、新理念、新信息、颇具新意，具有较强的针对性和实用性，在介绍菜肴的营养特点和保健功能方面尤为精道。
- 18、样式很多呀，而且都根据作用分类了，不错不错
- 19、快递不是一般的慢，但是快递大叔人很好
- 20、有时候我们得靠它来掌握养生知识！
- 21、包装很好，印刷不错，内容将就了。
- 22、很精美的一本书，介绍的还算全面，就是煮法还不够详细。不过还是准备照着煮上一百种粥，哈哈

## 《粥补100锅》

### 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)