

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《养生滋补粥羹精粹》

内容概要

《养生滋补粥羹精粹》主要内容简介：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鸦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鸡香葱鸡粒粥鸡汁粥鸡丝炆锅面鸡肉粥家常鸡粥香菇鸡片粥鸡蓉妍油羹鸡蓉凤尾玉米羹美味鸡羹西湖银鱼羹桃柱鸡丝羹鸡肝粥枸杞鸡肾粥鸭养生粥乌鸡乌鸡胡桃粥乌雄鸡粥鸽广鸽肉粳米粥鹅鹅汁粥畜肉类猪腰猪腰薏米粥杜仲猪腰粥枸杞猪腰粥猪腰粥猪腰绿豆粥猪蹄鲜香黑芝麻粥猪蹄粥猪肉大米瘦肉粥柿蒂瘦肉粥瘦肉粳米粥玉米瘦肉粥咸瘦肉皮蛋粥雪菜肉末粥椒酱肉粒粥农家粥猪肝猪肝菠菜粥笋尖猪肝粥猪肝粥猪肚砂仁猪肚粥陈皮黄芪猪肚粥羊腰羊腰粥粳米羊杂粥羊肉生姜羊肉粥乞马粥鲜肉粥大麦汤羊骨杜仲羊骨粥羊骨粥枸杞羊骨粥牛肉蔬菜肉粥大麦牛肉粥生滚牛肉粥牛肉什锦粥牛肉粟米羹牛腩牛腩木瓜粥板栗牛腩粥狗肉胡椒狗肉粥狗肉粥.....水产类水果类豆蛋奶类菌菇类干果类五谷类中草药类

《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》

精彩短评

- 1、挺好的书，拿来研究研究
- 2、书是在书店看好再在网上买的，内容比较多，实际用的比较少。

《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：www.tushu000.com