

《粥膳养生堂1000例》

图书基本信息

书名：《粥膳养生堂1000例》

13位ISBN编号：9787501961511

10位ISBN编号：7501961514

出版时间：2008-1

出版社：中国轻工业出版社

作者：养生堂膳食营养课题组

页数：287

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

《粥膳养生堂1000例》

内容概要

《粥膳养生堂》介绍1000例养生的粥膳，三高人群如何食粥保健康，让粥膳带着骨质疏松、糖尿病慢慢远去，让粥膳精心呵护女性的卵巢与子宫。更年期综合征的最佳粥膳食疗方。调理男性疾病——来自粥膳的关爱，粥膳帮你轻松赶走亚健康，美白淡斑、祛痘除皱、瘦身丰胸。

《粥膳养生堂1000例》

书籍目录

第一章 粥膳与养生 了解粥膳养生 粥膳的历史与发展 认识粥膳的种类 粥膳的养生功效 认识五谷杂粮——粥膳的主角 走近中药——不可缺少的粥膳成员 煮粥也有大学问 粥膳宜与忌第二章 常用食物粥膳养生 五谷杂粮粥膳养生 蔬菜类粥膳养生 水果类粥膳养生 鲜花类粥膳养生 畜禽类粥膳养生 水产类粥膳养生第三章 不同体质的粥膳养生 体质的形成与适合的食材 体质自测 寒性体质的粥膳养生 热性体质的粥膳养生 实性体质的粥膳养生 虚性体质的粥膳养生第四章 增强体质的中医粥膳养生 养心安神粥膳养生 益气类粥膳养生 补血类粥膳养生 滋阴类粥膳养生 补肾壮阳粥膳养生 养肝护肝粥膳养生 养肺护肺粥膳养生 健脾胃粥膳养生 润肠类粥膳养生 清热类粥膳养生 散寒类粥膳养生 解表类粥膳养生 利湿类粥膳养生第五章 不同人群的粥膳养生第六章 常见疾病与身体保健的粥膳养生第七章 粥膳美容第八章 不同季节的粥膳养生

《粥膳养生堂1000例》

章节摘录

插图

《粥膳养生堂1000例》

编辑推荐

《粥膳养生堂》可以做到春、夏、秋、冬适时保养你的肝、心、肺、肾。

精彩短评

- 1、也很实用，粥还有那么多的做法啊？
- 2、可以煲粥给家人吃了。图书精美内容直的一读。
- 3、书是给妈妈买的，因为去年一直在范胃病，吃不了米饭什么的，所以特意买本养生的粥谱"按照上面写的'做些即养胃、又养生的食物！妈妈说，挺实用的。
- 4、不错,经常按本粥膳养生
- 5、粥膳养生堂1000例（一碗热粥滋养身心，治愈心灵保健康。三高人群如何食粥保健康，让粥膳带着骨质疏松、糖尿病慢慢远去，让粥膳...
- 6、粥易消化，易吸收，老少皆益。
- 7、至少看了这本书我知道怎么做粥是正确而不是营养的了！挺好
- 8、喝喝粥，清肠胃，保健康
- 9、帮朋友买的，希望她能照书做出好粥来。
- 10、买来学煲粥的，很不错哦
- 11、书里介绍的特别全面,那种体质的人适合吃什么粥,某些疾病需要那些粥来调理
- 12、粥膳是一种时尚的养生方式，老少皆宜，实用性强，值得拥有。
- 13、这是我梦寐以求的书啦，假期好好在家照着株煮粥啦
- 14、非常喜欢，最近胃不好，经常吃粥吧。
- 15、烧粥时参考真好，对身体滋养有帮助。
- 16、这本书真的很不错，图文并茂，而且根据不同人群不同体质的人都分别介绍了各种粥品，正在学习中，向大家隆重推荐。多喝粥养生啊
- 17、买来煲粥养胃，好书
- 18、粥膳养生堂1000例，我非常喜欢。
- 19、一本非常实用的书，对养生很有帮助。可以经常有针对性地做些适合自己及家人吃的粥了。喜欢！
- 20、对照着熬些粥，对养胃保健都好，不错。
- 21、很多的粥品制法，有空可以试试
- 22、翻了翻还不错 很多不同的粥膳
- 23、粥膳养生堂1000例 学到不少招数。
- 24、慢慢学,为家人做个粥
- 25、如果你喜欢喝粥，这本书绝对是你最好的选择，而且养身哦
- 26、晚上基本上都是喝粥了，好书一本
- 27、针对不同的人群，不同的病症，无论你属于那种体质，都能找到适合自己的粥膳
- 28、脾胃不好，养生粥很不错
- 29、用来学习熬粥，调养，养生~~~~
- 30、学会了做不少粥，不错
- 31、喝粥养生
- 32、妈妈说很喜欢，日常饮食少不了粥，又有益健康，挺好的
- 33、里面有针对不同体质，不同疾病，以及一些美容养颜的各种种类的粥，做法简单，易学。推荐这本，相较于买了一本汤饮的书，我更推荐这本，做法简单，省事。虽说这书才200多页，可拿到手上真的挺厚挺沉的，书的质量非常好。
- 34、各种粥介绍的很详细，自己也尝试了几个，不错。
- 35、里面有很多煮粥方法，试了几种，还不错
- 36、买给中老年吧。晚上只喝粥是很好的保健。不愁不知道做什么粥了。
- 37、很多种养生粥的做法，按照季节换着喝
- 38、当当搞活动，3元纳入，很划算，放在厨房里，有心情可拿来参考煮粥，缺啥补啥，开始养生
- 39、彩页印刷，质量非常好，活动时买的，只需3元，真的很划算啊，喜欢。里面的粥功能分类全，值得一学
- 40、“粥膳养生堂1000例”

好书

- 41、不仅可以学到做粥，还可以学到一些养生知识，尤其是中草药与食物方面讲解的很多
- 42、一下买了两本，送给老妈一本。老妈做粥比较单一，希望这本书能给她和老爸的饭桌变个花样。
- 43、对于我这种爱喝粥的人来说，这本书从开始如何煮粥，到各种各样的粥，都很有用哦。
- 44、早饭很关键的，不吃是不可以的，而粥又是最适合早上吃的
- 45、挺好的非常喜欢，可以每天给女儿换着样煮粥了
- 46、各种粥的介绍，很好，很实用
- 47、分门别类的介绍粥，可以根据自己体质的不同，做不同的粥，方法简单易行，没时间也可以做
- 48、夏天多喝点粥好，想喝什么再找哪个！
- 49、好饭好粥好养生，多吃点好
- 50、学书中煮粥，相信我们会走出亚健康
- 51、一本很实用的养生粥膳书
- 52、一直想买本做粥的书，所以买了。很实用的书。了解喝粥的学问，食材很方便准备，所以操作性也强。印刷不错，图文搭配，很好！
- 53、很厚的，图文并茂，照着做真的煮出了好粥
- 54、3元购得,呵呵,便宜,好厚一本,全部是养生粥,不错,赞一个
- 55、很养生 还没看完 但是很期待哪种熬粥的乐趣
- 56、没看之前不知道粥还有这么多功效与做法。
- 57、三高人群如何食粥保健康，让粥膳带着骨质疏松、糖尿病慢慢远去，让粥膳精心呵护女性的卵巢与子宫。更年期综合征的最佳粥膳食疗方。调理男性疾病——来自粥膳的关爱，粥膳帮你轻松赶走亚健康，美白淡斑、祛痘除皱、瘦身丰胸，粥膳同样可以做到春、夏、秋、冬适时保养你的肝、心、肺、肾。想健康就来喝粥吧。。。。。
- 58、我喜欢养生方面的书，这次所购的书很合我的心意。退休了在家好好养生，这些书教给我怎样做好饭菜和粥膳，给我的生活增添了不少色彩。
- 59、最喜欢这本书了，里面介绍的很详细的粥膳。有根据不同体质的建议、有根据不同疾病的饮食建议，很实用。
- 60、内容没事看看，可以学着做粥，纸张印刷非常精美。
- 61、可以学做粥，很好！
- 62、还不错，感觉很实用，慢慢学着熬粥了
- 63、一直想买本关于怎么熬粥的书，这本书很实用，还是彩图的，真的挺好。
- 64、很多粥的做法，看起来还算简单 有空要试试
- 65、本书很好，对于如何做粥有帮助。
- 66、听说喝粥对身体好，买本书看着做喽。
- 67、本书内容丰富、全面，针对身体不同的体质和情况提供不同的养生粥，在闲暇之余可以做做各类粥，既养生又增加生活乐趣。挺好的。
- 68、没有想到可以做出那么多的粥，真是受教了！
- 69、09
- 70、内容很好很适用，试做过一道银耳香菇粥，味道很好，超不错。
- 71、这是一本好书，我很喜欢，我从中学到了好多种粥的做法
- 72、家庭主妇备着，给家里人煮粥的参考。
- 73、还差不多吧~
- 74、可以大展身手做粥喽
- 75、每天晚上喝点粥，是很养生的哦。所以，买来变着花样煮粥喝。
- 76、当个小食谱吧。
- 77、分类比较细，不过有些分类里的粥的种类少了点，也就一两款，我们家买来，争对性的吃，也只是煮了几款而以
- 78、内容还算丰富，其实好粥煮起来挺有意思的
- 79、纸质很好，3块真的很便宜啊，好值。先讲了粥膳的营养，种类功效。五谷杂粮的作用效用。后面介绍了准备的基本工作，还讲了针对各种身体问题来做的粥。很好，全彩，真想做啊，可惜没租上房

《粥膳养生堂1000例》

子，在学校住，好可惜。但是大家可以买这本书哦，当然我是在特价买的。嘿嘿，很开心。这两本养生的书买的最好

80、熬粥前翻翻，不错的书，呵呵

81、很实用的书，以后自己可以做自己喜欢的粥了

82、如果真因为买了这书从此喜欢且有空煮粥了,那就真的受益非浅了.书很美,内容很好.

83、不错。本人很喜欢喝粥，根据季节和体制来搭配营养，好。

84、很实用的书，很多食材都可以买到，经常照着书煮粥，一直在用。

85、这本书在生活中非常有用，材料比较好收集，各种粥的功效详细，能够满足一家老小的各种需求。

86、讲了很多关于粥的东西，非常丰富！而且还对症下药，针对特别的疾病和问题给我们推荐了粥品。很好的一本书，帮助普及知识，吃出健康

87、保健养生，里面什么养生粥都有，针对不同体质，值得买来一看。卖家发货快，很给力。

88、有很多案例是很家常的粥，很养生。吃了几天也确实见到的效果。而且前部分还解释了要如何煮粥，怎样煮粥更好吃，如何搭配更养生...大爱！

89、喜欢喝粥终于找到一本自己喜欢的书

90、粥膳，养生之根本

91、人到了一定年龄，一定要注意养生，这本养生粥的书对养生很好的

92、食材简介写得简单清晰易懂，粥也都是比较容易做的，很实用，可以作为家庭日常养生保健的参考，编排的精美程度也丝毫不逊于现在市面上的日韩膳补书籍，还是比较喜欢中华养生饮食精华。

93、终于摆脱白粥了，感谢你

94、看着就可以做粥了。不错。

95、书质量好啊，而且里面有很多挺不错的粥膳，喜欢。

96、拿到书粗略地翻了一下，确实挺全面的，每款粥的作用写写的很详细，值得一购

97、粥品很多，还有很细的分类，可以多学着做美味的粥了，呵呵

98、老妈看了说很不错，各种粥简单易学，老妈很喜欢

99、看着图片都让人流口水。粥是按照作用类型来分的，实用，而且需要的材料较为常见。喜欢这本书，会慢慢的把里面的粥多试试。喝粥好处多多，既养胃又有营养。曾经看过一个电视节目，采访一个身体特好的老人，她就是每天晚上只喝一碗粥，那粥做的比较下功夫，很地道。希望能象她一样，当然不是只有老人才需要保养身体，年轻人更需要注意从现在开始保养自己。

100、可以慢慢看啦,学习对症熬粥!

101、一本印刷精美，通俗易懂，可操作性很强的书。粥是人们喜爱的一种饮食，从养生的角度教授粥的作法，使广的读者从中受益，让人们在平时的生活中学会养生之道，好书。受益匪浅。

《粥膳养生堂1000例》

精彩书评

1、分类挺细致，各种病症都有对症下药的方子，也有病症的描述关键是彩图啊 多有吸引力 嘿嘿而我仅仅按兴趣挑些方子照样子煮的粥，很简单，食材也很好买到手，出来的味道也很好吃耶

《粥膳养生堂1000例》

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