

<<时尚美食馆>>

图书基本信息

书名：<<时尚美食馆>>

13位ISBN编号：9787122135353

10位ISBN编号：7122135357

出版时间：2012-5

出版时间：化学工业出版社

作者：邢伟,双福 等编著

页数：106

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：<http://www.tushu007.com>

## <<时尚美食馆>>

### 内容概要

广东粥以其养生滋补功效及温润适合的美味深受广大食客喜爱，本书由营养专家与资深大厨联合推出，介绍了近100道滋补养生的广东粥和佐粥小菜以及美味粥点，选菜经典，类别丰富，最想吃的养生广东粥，统统囊括。

超详细步骤图解，一看就懂，一学就会，包括原料、材料处理、制作，600多幅精美步骤图片和制作文字，一一对应。

超值搭配、信息量大，养生功效、大厨支招等贴士，详细、科学，指导明确，方便读者学习制作。本书中特别加入对症养生、美容粥索引，方便读者根据自己的需要查找。

## 作者简介

邢伟

鲁菜高级名师，高级营养师，青岛粥全粥到伟业酒店管理有限公司董事长。

“粥水之清，粥水之润”在中国人几千年来的养生食谱里早有记载。

粥的诸多好处让邢伟先生爱粥成迷，在广泛采用和借鉴南方粥品的基础上对粥品作出精心、统一的调配，研制出独具自己特色的百余种风味粥。

2002年创立了“粥全粥到”这一知名品牌。

历经多年发展，“粥全粥到”已经拥有12家连锁店面。

2007年获得山东省食文化研究会颁发的“山东餐饮文化名店”称号，2009年获得国家品牌文化委颁发的“建国60周年最具影响力餐饮服务品牌”称号，2010年获得山东省烹饪协会颁发的“最信赖的品牌”称号，2011年获得由青岛市绿色食品协会等八个单位联合颁发的“青岛食品安全责任企业”称号等几十项荣誉。

<<时尚美食馆>>

书籍目录

PATR 1 天下第一补——广东粥

PATR 2 养生广东粥放松煲

PATR 3 最受欢迎的佐粥小菜 粥点

索引 对症养生、美容粥品速查

## 章节摘录

版权页：插图：粥，即稀饭，是极受国人青睐的传统饮食之一。

记得孩提时奶奶经常煮白粥，那可是香飘几条巷的白粥。

奶奶有时会加些果仁，有时会放个螃蟹，有时还加点儿鲜奶，那股香味至今仍在我的记忆深处。

听老人们常常说，在百样补品中五谷杂粮为首选，粥水被视为“养命仙汤”。

如今，粥水系列菜式不约而同地从都市的周边冒出来，香味沁人，别具风味。

清甜中带有淡淡的米香，这浓香绵稠的粥水真的是人间美物。

喝粥的好处多多 喝粥能健胃整肠，助消化。

大米熬煮温度超过60 就会产生糊化作用，煮熟的粥入口即化，下肚之后非常容易消化，尤其适宜肠胃不适之人食用，可调整肠胃功能。

增进食欲，补充体力，均衡营养。

生病或者食欲不振、大病初愈时，清粥搭配梅干、小菜等色泽鲜艳又开胃食物，既能促进食欲，又能补充营养，增强体力。

偏食的小孩多喝粥可以均衡营养。

养颜美容，调补元气。

煮粥的食材中，有很多具有补血及润肤功效的材料，多喝粥能够使您精神好、面色红润。

补充水分，防止便秘。

现代人饮食精致又缺乏运动，很多人都有便秘的症状。

粥中含有大量的水分，平日多喝粥，除了能充饥外，还能为身体补充充足的水分，有效防止便秘。

改善体质，延年益寿。

喝粥可以预防小病。

天冷时，清早起床喝上一碗热粥，既能帮助保暖，增强身体抵抗力，又能预防受寒感冒。

粥的养生保健功效十分显著，尤其适宜老年人多喝，可以增强体质，延年益寿。

广东粥更是闻名遐迩，在广东人的饮食中占据着重要地位，其味道鲜美而顺喉易食，品种繁多而煮食考究，营养丰富而易于消化，每日一款而不觉其腻，这就是广东粥无法抗拒的魅力。

无论是天南地北的人，来到广东，都要品尝一碗热乎乎的、香喷喷的广东粥，这是非常幸福满足的享受。

大多数广东人的一天从早茶开始，到夜宵结束，这其中任意一餐都是他们吃粥的好时候，节假日、星期天更是举家前往，几笼小点，一款好粥，广东粥在不知不觉中丰富着他们的幸福生活。

广东粥以品种繁多、取材广泛、制作考究、绵滑爽口而著称，从富贵到贫贱，从清雅到平凡，一应俱全。

粥品的烹制方法都十分讲究，最好用瓦罐煲，武火煲滚，文火煲透，粥米煮开花和重视调味，用料更是各施各法，其中提味增香的姜丝、葱丝一般是不可缺少的。

广东粥的共性是鲜甜，不管什么食料都可拿来加工入粥中，丰富的配料也造就了品种和口味的多样化，有米粥、果粥、菜粥、畜肉粥、禽蛋粥、海鲜粥等，而最常见的直皮蛋瘦肉粥、滑鸡粥、牛肉粥、鱼片粥、肉片粥等，每到一处，都能吃到。

编辑推荐

《精品广东粥制作大全(图解养生珍藏版)》收录近800张精美高清图片，详解做法，14道美容养颜的果菜粥，14道滋补益寿的禽蛋粥，18道保健强身的畜肉粥，12道营养鲜美的海鲜粥，37道精致爽口的佐粥小菜和粥点，精品养生广东粥一本全收录！

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:<http://www.tushu007.com>