

<<营养粥配小菜>>

图书基本信息

书名：<<营养粥配小菜>>

13位ISBN编号：9787501931125

10位ISBN编号：7501931127

出版时间：2002-06

出版时间：中国轻工业出版社

作者：蔡美杏

页数：83

字数：76000

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>

<<营养粥配小菜>>

内容概要

知道吗？

你现在吃的东西，正决定着你的身体健康！

食补，就是利用食物来滋补、保养身体，不论是中国的传统医学，或是现代的医学，都宣扬这样的健康观点。

食补又可分为预防疾病为主的养生食补和治疗疾病为主的药膳食补两种，具体应用应根据身体状况加以选择。

所在神奇的疗效就存在于我们日常的饮食之中，想找“特效药”吗？

试试家里的厨房吧！

粥为什么会具有保健的功效呢？

这是因为粥是以粮食加大量水或高汤熬煮，米中所含的淀粉得到充分的糊化，营养成分都溶在水中，胃肠可充分消化吸收，因此，最适合老人、小孩子或是病后需要调养的人，多多食用来滋补元气、保养身体。

如果粥里再加入滋养的食物同煮，功效更能借着粥得到发挥，例如脾胃较虚弱或消化功能不好的人，可以多吃山药粥、莲子粥；有胃较虚、食欲不振的现明，则可以食用小米粥等来改善。

从现在起，不妨将美味的粥，当作您最新的保健品食用吧！

<<营养粥配小菜>>

书籍目录

前言 营养保健中西说 认识各种煮粥原料 煮好粥的秘密 养生食物介绍滋补篇 皮蛋瘦肉粥/炒雪里红
状元及第粥/炒四季豆 广东粥/麻辣西芹 滑蛋牛肉粥/沙拉笋 台式咸粥/炒青椒墨鱼 海鲜粥/蒜炒茄子
薏米菱角粥/银鱼花生 鳗鱼粥/烫A菜 胡萝卜小排粥/凉拌油豆腐 牛肉虾球粥/蚝油芥蓝 生滚牛肉粥/银
芽海带丝 腊味粥/圆白菜炒花生 鲍鱼粥/芦笋沙拉 猪肝粥/皮蛋豆腐 生滚带子粥/烫秋葵 蛤蜊粥/炸豆
腐 干贝皮蛋粥/酸菜虾皮 鱼片肉丸/脆皮素肠 海参粥/凉拌小黄瓜健胃篇 艇仔粥/凉拌菜 鱼生粥/榨菜
豆干 茯苓白果粥/凉拌海蜇皮 芡实瘦肉粥/香卤落花生 栗子粥/豇豆肉末 荞麦粥/虾仁炒蛋调养篇 鸡丝
篇/炒绿豆芽 苋菜小鱼粥/味噌萝卜 牡蛎鱿鱼粥/凉拌苦瓜 牛蒡粥/小黄瓜鸡胗 白果粥/凉拌鸡爪甜粥篇
红枣百合粥/桂圆珍珠卷 银耳莲子粥/甜米糕 福圆粥/绿豆凉糕 薏仁杏仁粥/袋饺 花生牛奶粥/四色凉
卷

<<营养粥配小菜>>

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>