

<<健康粥>>

图书基本信息

书名：<<健康粥>>

13位ISBN编号：9787506435802

10位ISBN编号：7506435802

出版时间：2006-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：梁琼白

页数：83

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>

<<健康粥>>

内容概要

诗人陆游有一首诗写道：“世人个个学长年，不悟长年在眼前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”

。可见吃粥是最简单的养生食疗了。

早期一些贫困的家庭，为了节省米食而吃粥或添加甘薯、芋头等食材来达到饱足的目的，反而是更健康的吃法；而一些养尊处优鲜少劳动的富贵人家，为了养生也以粥作为日常主食之一，因为粥好消化又容易吸收，因此吃粥是不分贫富，口味却是极多变化的。

本书介绍了甜粥、咸粥、菜粥的制作材料以及如何煮好粥等内容。

<<健康粥>>

作者简介

梁琼白,广西容县人,从事烹饪教学及写作二十五年。
著作《花小钱过生活》《懒人菜》《两人伙食》《面条儿》《一块饼》等作品百余册。

<<健康粥>>

书籍目录

煮粥的材料如何煮好粥？

甜粥 银耳粥 甘薯粥 龙眼粥 豆浆粥 芡实粥&菊花粥 核桃粥 莲子粥 栗子粥 菱角粥 百合粥 桂花粥 薏米红枣粥 白果粥 紫米粥 松子仁粥 藕粉小米粥 红枣粥 枸杞粥 荷叶粥&甘蔗粥 海带绿豆粥 咸粥 猪肝粥 田鸡粥 鸭肉粥 青鱼粥 牛肉粥 猪腰粥 鸡肉粥 皮蛋粥 银鱼粥 黄鱼粥 牡蛎粥 干贝粥 猪肚粥 羊肉粥 葱白瘦肉粥 香菇粥 香菜牛肉粥 紫菜肉末粥 鳝鱼粥 菜粥 丝瓜粥 南瓜粥 胡萝卜粥 小油菜粥 竹笋粥 菜豆粥 菠菜粥 玉米粥 韭菜粥 芋头粥&山药粥 茼蒿菜粥

<<健康粥>>

章节摘录

书摘红枣粥 材料圆糯米1杯，红枣10粒 调味料水8杯，冰糖75克 做法1. 糯米洗净，加水8杯浸泡20分钟，移到炉火上煮开，改小火煮粥。

2. 红枣洗净、用水泡软，放入粥内同煮，并加入冰糖调味，待红枣软透即可熄火盛出食用。

熬粥笔记1.买已经去核的红枣比较方便，如果带核要先泡软后再剥除，切丁也可以，不必保持完整颗粒。

2.泡红枣的水可以加入粥内同煮，但是底下沉淀的部分要滤除。

食疗效益健脾和胃，补气益血P26插图

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>