

<<杂粮粥>>

图书基本信息

书名：<<杂粮粥>>

13位ISBN编号：9787506467926

10位ISBN编号：7506467925

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织

作者：犀文资讯

页数：127

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>

<<杂粮粥>>

内容概要

本书为读者悉心精选了近110种粥品。

原料均取材于日常杂粮。

每一种都有详尽的制作步骤、营养分析和小贴士。

令读者能在学做之余，逐渐加深对杂粮食品的认识。

本书文字简洁易懂，图片丰富精美。

绝对是你烹调参考的不二之选!

<<杂粮粥>>

书籍目录

薏米荷香绿豆薏米粥芡实薏米山药粥薏米麦片粥薏米绿豆粥百合薏米粥薏米红豆粥薏米红豆南瓜粥豆腐薏米粥鹌鹑蛋薏米粥黑米山药黑米粥皮蛋杂米粥黑米红枣粥黑米桂花粥黑米黄豆粥绿豆绿豆莲子荷叶粥消暑绿豆粥银耳水晶绿豆爽西瓜绿豆粥海带绿豆粥燕麦豆渣燕麦粥燕麦南瓜粥草莓牛奶燕麦粥皮蛋鸡蓉燕麦粥燕麦片粥鲜虾冬瓜燕麦粥豆芽燕麦粥火腿免煮燕麦粥苹果麦片粥黑芝麻枸杞黑芝麻粥芝麻粥芝麻花生猪肝粥猪蹄汁黑芝麻糊芝麻白糖糊紫米紫米粥莲子紫米粥花生紫米红豆粥高粱干果银耳高粱粥甘蔗高粱粥高粱米粥高粱猪肚粥杂米八宝粥小米小米豌豆粥黄金小米粥小米淮山粥红糖小米粥鲜菇小米粥绿豆小米粥小米红枣粥牛奶小米粥莲子小米粥小米龙眼粥小米鱼肉粥南瓜补血粥小米酸枣粥杂米粥煮粥工具黑豆黑豆粥黑豆赤豆粥红枣黑豆粥天冬黑豆粥冬瓜皮黑豆粥红豆鲜荷莲藕红豆粥红豆大枣粥鹌鹑红豆粥黑芝麻红豆粥山药红豆粥红豆大米粥冬瓜红豆粥鲤鱼红豆粥香浓红豆粥薏米红豆粥桂花红豆粥花生红豆粥百合红豆粥荞麦荞麦粥毛豆荞麦粥香菇荞麦粥糯米糯米粥莲子糯米粥糯米山药粥蜂蜜菊花糯米粥扁豆猪蹄粥雪梨青瓜粥明目桑葚粥益寿板栗粥椰子糯米粥胡桃粥银耳粥葱白乌鸡糯米粥银耳莲子羹糯米绿豆粥黑豆糯米粥黑糯米粥燕麦糯米粥玉米玉米粥南瓜红薯玉米粥牛奶玉米粥洋葱玉米粥银耳鸡蛋玉米粥冬菇玉米粥丝瓜玉米粥红薯红薯甜粥红薯西米粥紫薯银耳粥芋头芋头粥花生石螺芋头粥五谷杂粮粥

<<杂粮粥>>

章节摘录

版权页：插图：黑豆为豆科植物大豆的黑色种子。

又名乌豆，味甘性平。

黑豆具有高蛋白、低热量的特性。

传统中医学认为，黑豆是一种既便宜又有助于抗衰老、具有医食同疗效果的特殊功能的食品。

含有较丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及胡萝卜素、各类维生素、碳水化合物和矿物质等。

黑豆富含粗纤维，常食黑豆，可促进消化，防止便秘发生。

<<杂粮粥>>

编辑推荐

《杂粮粥》：膳食养生粥品先行薏米粥、黑米粥、绿豆粥、燕麦粥、高粱粥、小米粥、红豆粥、荞麦粥、糯米粥、玉米粥、红薯粥、芋头粥

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>