

<<营养粥谱>>

图书基本信息

书名：<<营养粥谱>>

13位ISBN编号：9787532370993

10位ISBN编号：7532370992

出版时间：2004-1-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：路新国

页数：213

字数：181000

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>

## <<营养粥谱>>

### 内容概要

本书按家常素米粥、家常杂粮粥、家常西米粥、家常荤米粥、家常保健药粥、老年养生粥、妇女保健粥、儿童保健粥分类，介绍了适合家庭制作和养生保健的粥品420余种，每一粥品分别从原料、制法、效用等方面加以叙述。

全书内容实用，体现“取材容易、制作方便、营养丰富、安全味美”的特点，可供读者根据自身生活环境、家庭成员体质状况、所处季节及患病情况等选用。

<<营养粥谱>>

书籍目录

一 家常素米粥 粳米粥 粳火粥 香稻米粥 糯米粉粥 焦米粥 米沙粥 潮州粥 米油粥 紫米粥 砂糖粥 饴糖粥 蜂蜜粥 糯米麦粥 麸皮粥 小麦仁粥 浮小麦粥 炒面粥 大麦仁粥 薏苡粥 白扁豆粥 白饭豆粥 刀豆粥 豇豆粥 豌豆粥 蚕豆粥 黄豆粥 绿豆粥 赤小豆粥 豌豆绿豆粥 绿豆荷叶粥 五色豆粥 豆芽粥 赤小豆花生红枣粥 花生粥 花生山药粥 莲子芡实粥 龙眼莲子粥 芡实白果粥 芡实茯苓粥 百合莲子绿豆粥 百合粥 菱米薏苡仁粥 菱粉粥 菱米粥 青菜粥 白菜粥 油菜粥 干冬菜粥 花菜粥 雪里蕻粥 包心菜粥 空心菜粥 茼蒿粥 茴香菜粥 冬苋菜粥 马齿苋粥 芥菜粥 马兰头粥 .....二 家常杂粮粥三 家常西米粥四 家常荤米粥五 家常保健药粥六 老年养生粥七 妇女保健粥八 儿童保健粥

<<营养粥谱>>

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>