

<<粥膳养生秘诀>>

图书基本信息

书名：<<粥膳养生秘诀>>

13位ISBN编号：9787533525828

10位ISBN编号：7533525825

出版时间：2005-5

出版时间：福建科技

作者：张湖德

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>

## <<粥膳养生秘诀>>

### 内容概要

古今中外，没有几种食物可以像粥那样，始终伴随着人类的生、老、病、死，而成为每一个家庭都难以缺少的食品。

《药粥养生秘诀》运用营养学、养物理学等科学原理，详细介绍了各种养生粥膳的配方、制法及功效，着重推荐了适宜于春、夏、秋、冬不同季节以及妇女、中老年人食用的养粥膳。

<<粥膳养生秘诀>>

作者简介

张湖德，男，山东寿张县人，毕业于北京中医药大学、现任中央人民广播电台医学顾问，中华养生保健菜肴评审专家，北京中医药大学保健品研制中心对外联络部主任。

曾出版二十几部营养学专著，并在几十家报纸、杂志上发表过几百篇文章，中国食品权威报纸《中国食品报》曾为其开辟

<<粥膳养生秘诀>>

书籍目录

上篇 粥膳的养生作用与制作方法 一、粥膳养生源远流长 二、妙用粥膳养天年 三、粥膳的分类 (一) 白粥 (二) 蔬食粥 (三) 药粥 (四) 无米糜粥 四、粥膳的制作与服法 (一) 药、米同煮 (二) 药、米分制 (三) 制作粥膳注意事项 (四) 养生粥膳的食用原则 下篇 常用养生粥膳 一、谷类养生粥膳 (一) 粳米类粥 (二) 糯米类粥 (三) 玉米类粥 (四) 高粱米类粥 二、豆类养生粥膳 (一) 绿豆类粥 (二) 黑大豆类粥 (三) 豌豆类粥 (四) 赤小豆类粥 三、蔬菜类养生粥膳 (一) 芹菜类粥 (二) 萝卜类粥 (三) 冬瓜类粥 (四) 菠菜类粥 (五) 南瓜类粥 (六) 韭菜类粥 (七) 番茄类粥 (八) 胡萝卜类粥 (九) 芥菜类粥 (十) 百合类粥 (十一) 山药类粥 (十二) 红薯类粥 (十三) 土豆类粥 (十四) 芋头类粥 四、水果类养生粥膳 (一) 莲子类粥 (二) 荔枝类粥 (三) 大枣类粥 (四) 栗子类粥 (五) 梨类粥 (六) 松子类粥 ..... 五、畜禽类养生粥膳 六、水产类养生粥膳 七、中药类养生粥膳

<<粥膳养生秘诀>>

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>