

<<家常养生粥>>

图书基本信息

书名：<<家常养生粥>>

13位ISBN编号：9787538439106

10位ISBN编号：7538439102

出版时间：2008-10

出版时间：健康生活图书编委会 吉林科学技术出版社 (2008-10出版)

作者：健康生活图书编委会

页数：255

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>

## <<家常养生粥>>

### 内容概要

《家常养生粥》居家过日子，吃饭是个大问题，隔三差五来个特色家常菜，那小日子便多了几分滋润。

《家常养生粥（全彩版）》超大内容，超低价位，多级目录，多级检索；精选全国最具特色的353例家常养生粥；每道菜例分步详解做法，均注明烹饪时间，原料估价，口味特点，难易程度，成菜标准，要点提示；超量附录：为您推荐16例有益于健康的四季养生粥，五色蔬菜的营养价值，粥的6大营养素，吃五谷杂粮的7大好处，47条煮粥的常用窍门；50组图片，为您提供详细的中药食用功效。

《家常养生粥（全彩版）》所选小菜佳肴取材容易、制作简单、彩色菜例、步步详解、图文对应，视觉与味觉并重，美味与健康兼具，让你快速成为厨房高手！每日奏几下“厨房进行曲”，家人便多了几分情趣与健康。

## &lt;&lt;家常养生粥&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 益气理血雪梨青瓜粥香葱鸡粒粥鸡汁粥上汤鱼翅粥羊腩苦瓜粥枸杞羊骨粥羊肝粥笋尖猪肝粥猪肝菠菜粥枸杞猪肾粥猪肝蹄筋粥柿蒂瘦肉粥人参大枣瘦肉粥板栗牛腩粥枸杞牛膝小米粥南瓜百合粥木耳银芽海米粥八宝粥落花生粥灵芝粳米粥西米桂粥二红粥首乌党参红枣粥丹参红花粥党参红枣粥芹菜海米粥山药萝卜粥四皮粳米粥红枣糯米粥生姜当归羊肉粥桂枝人参粥桃仁红枣粥荔枝粥白苡大米粥虎杖糯米粥茯苓黄芪粥薏苡仁党参粥茯苓五味粥山楂首乌粥芹菜山楂粥黄芪红枣粥黑米党参山楂粥杜仲粥红枣海参芹菜粥番茄山药粥郁李仁花生粥大蒜海参粥菊花核桃粥

第二章 润肺清热黑木耳芹菜粥荆芥粥荷叶粥佛手柑粥冬瓜鲤鱼头粥白果冬瓜粥橘子汤圆粥松花苦苣粥芹菜粥玫瑰花粥加味绿豆粥花生杏仁粥菊花茶粥消暑绿豆粥薄荷粥蒲公英粥生芦根粥冬瓜蚕豆壳粥五色豆子粥冰糖燕窝粥杏仁粥枸杞核桃粥糖梨杏仁粥栝楼杏仁粥马齿苋粥冬瓜莲米粥川贝雪梨粥桔梗贝母粥木耳大枣粥猪肺粥绿豆粥卜银花莲子粥松子粥甜浆粥核桃木耳粥郁李仁苦瓜粥芦荟粥竹沥粥黑豆粥山楂银耳粥郁李仁薤菜粥薄荷绿豆粥郁李仁罗汉果粥葛根粉粥芦荟黄瓜粥葱白粥山药薏米粥牛蒡粥丝瓜粥石膏粥郁李仁木耳菜粥双黄粥珍珠母粥二瓜粥芦荟马铃薯粥

第三章 补心安神墨鱼香菇粥人参五味粥地黄枣仁粥小米粥莲子木瓜粥花生芡实粥百合粥莲子粥桂圆枸杞粥北芪大枣粥豆汁粥藿香粥枣仁枣皮粥银耳羊肾粥椿芽白米粥大枣桂芪粥山药猪肚粥双花高粱粥油菜粥百合绿豆粥玉米粉粥龙眼莲子粥酸枣仁粥竹叶粥甘蔗粥人参粥杏仁梨糖粥山楂荞麦粥枸杞生姜豆芽粥山莲葡萄粥杜仲磁石粥香菇粥

第四章 强身润脏鲑鱼黄豆粥鳕鱼草菇粥苋菜小鱼粥奶香麦片粥山楂蘑菇粥芦荟香蕉粥猪肉粥烟肉白菜粥口蘑香菇粥瓜皮粥牛杂粥什锦烤麸粥黑糯米粥大米瘦肉粥牛乳粳米粥猪骨番茄粥陈皮黄芪猪肚粥天下第一粥生滚牛肉粥家常鸡粥芝麻粥菱粉粥羊肉粥骨髓粥菊芽粥糯米阿胶粥磁石粥参枣黑米粥冰糖洋参粥荷叶玉米须粥桂圆莲实粥三宝粥二粉粥杜仲猪肾粥杜仲羊骨粥天冬狗肉粥冬瓜鸭粥鸽肉粳米粥牛乳蜜枣粥胡椒狗肉粥腊鸭头白菜粥猪蹄粥枸杞鸡肾粥藕粉牛乳粥乌鸡糯米粥麻雀粥鸡骨草粥咸瘦肉皮蛋粥牛蹄筋粥鲤鱼葱豉粥生滚泥鳅粥葫芦粥韭菜籽粥糠谷老粥焦米粥虾米粥母鸡墨鱼粥冬瓜粥饴糖大米粥芦荟海参粥

第五章 补肾壮阳人参雪蛤粥鸭肉粥鸡肝粥辽参鱼肚粥羊脊粥羊外肾粥狗肉粥黄花菜粥猪腰薏米粥栗子猪肾粥乌鸡核桃粥牛腰粥杨梅瘦肉粥鲤鱼五味粥韭菜鲜虾粥金樱子粥韭菜粥清火粥茅根粥肉苁蓉菟丝粥破故纸韭菜籽粥回阳固脱粥冬瓜红枣粥鲜藕粳米粥枸杞桑椹粥鹿茸粥黄狗鞭粥海狗肾杞子粥虾仁蜜豆粥鹿胶苁蓉粥萝卜青果粥翠衣粥三米粥生姜莲子粥赤小豆荜苳粥阿胶羊腰粥鹿茸猪肾粥荜苳粥栗子玉竹龙眼粥肉苁蓉羊腰粥海参龙眼粥白茅根猪肾粥膈肭脐粥

第六章 滋阴润燥乞马粥猪肾粥山药菟丝粥鲫鱼蚕豆粥海马鲜虾粥海参粥洋参粥仿真燕窝粥黑芝麻甜奶粥竹荪玉笋粥豆浆粥猕猴桃西米粥沙锅排骨粥干姜粥鲜汤豆腐粥野鸭扁豆粥郁李仁蜂蜜粥菠菜粥火麻仁海带粥砂糖黑糯米粥菊花粥郁李仁赤小豆粥百合玉竹粥龙皇海鲜粥银耳红枣粥核桃粥贝母粥火麻仁菠菜粥郁李仁菠菜粥椒酱肉粒粥菠菜芹菜粥芦荟黄瓜粥何首乌粥薏苡杏仁粥黑木耳粥家常鱼翅粥生地粥皮蛋瘦肉粥蔗浆粥芡实粉粥芦荟海蜇粥三宝糯米粥莲子大枣银耳粥蜜饯胡萝卜粥银耳樱桃粥桂圆核桃粥

第七章 健脾益胃豌豆素鸡粥猪肚粥鸡丝莼菜粥萝卜火腿粥桂圆姜汁粥蟹柳豆腐粥玉米瘦肉粥椰汁黑糯米粥冰糖五色粥油条蔬菜粥红薯粥薏米粥豆蔻粥豌豆粥三米桂圆粥雪里蕻肉末粥鲫鱼灯心粥胡椒粥生姜炒米粥赤小豆粥白茯苓粥糯米小麦粥牵牛粥红花山药玉米粥生姜红花葱白粥羊奶红枣粥山楂紫苏粳米粥山药红花白萝卜粥双山竹笋粥山楂小豆南瓜粥红花山药粥麦门冬粥白术鸡内金粥鲫鱼生姜枣粥生姜红花豆芽粥白扁豆粥生姜山楂粥；稗子鸡丝粥莲子红枣粥槟榔粥紫河车糯米粥红花山药豆浆粥生姜羊肉粥山楂乌梅粥丹参山药葛根粥砂仁猪肚粥鲫鱼大蒜粥荜苳粥砂仁黄芪粥党参黑米粥薤白粥鲜香黑芝麻粥香菇粳米粥山楂菜菔子粥苦苣菜大蒜粥生姜菜菔子粥四果粥山药红花萝卜粥二草粥乌龙茶粥猕猴桃根粥五味芡实粥砂仁鸡肉粥鲜藕粥苹果粥山楂猪肚粥鲫鱼藕粉粥

附录一 家常煮粥常识附录二 原料的初加工附录三 烹饪技巧示范附录四 食材的保存方法索引

<<家常养生粥>>

章节摘录

插图：

<<家常养生粥>>

编辑推荐

《家常养生粥(全彩版)》让你快速成为厨房高手！  
每日奏几下“厨房进行曲”，家人便多了几分情趣与健康。

<<家常养生粥>>

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>