

# 《四季滋补粥》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：24开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787229058937

丛书名：美食天下·第1辑

## 编辑推荐

《美食天下第1辑：老火煲好汤》集结了营养师的权威营养知识，烹饪大师曹广泉等几十年的烹调经验，讲解烹饪知识，介绍家常食材家常菜。营养保健及食疗部分根据\*\*的营养学研究成果，本着有助健康和疾病康复的原则选取菜品，对大众的食疗有着较好的指导意义。不同人群的营养保健及食疗部分根据不同年龄段及不同性别的生理特点，本着对特殊人群关爱的原则选取营养知识和菜品，给不同年龄段及性别的人群进行饮食指导。

## 内容简介

中华传统养生智慧讲究人体养生要顺应天时，四季气候条件不同，人体也会有相应的变化，饮食上也要相应地调整。《美食天下第1辑：四季滋补粥》分为春季清补粥、夏季温补粥、秋季平补粥、冬季进补粥四个章节，选取130道针对春夏秋冬不同季节的滋补营养粥品，所选食材易得，且滋补养生。

## 作者简介

《美食天下》编委会，由高级营养师、烹调大师、人气美食博主、资深美食编辑组成。

## 目录

煮好养生粥  
葱白红枣鸡肉粥  
大麦玉米碎粥  
猪血菠菜粥  
玉米芡实山药粥

薄荷粥  
小米豌豆粥  
菠菜太极粥  
薏米香菇粥  
玉米粥  
蜜饯胡萝卜粥  
苏子茯苓薏米粥  
大麦陈皮粥  
番茄西米粥

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)