

《养生粥大全》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787518602995

内容简介

《养生粥大全(精)》熬粥所选用的原料多是日常生活中极为常见的、市场上就可以买得到的禽蛋肉类、五谷杂粮、蔬菜水果及常用中药材等，简单易得，既方便又实惠，让全家人随时可享受到浓醇美味的滋补粥品。

针对每道养生粥，从食材到制作方法，都进行了详细讲解，图文并茂，无论有无烹饪基础，都可以根据自己和家人的身体状况进行选择，利用好喝又有食疗作用的粥有针对性地进行调养。

可根据不同人群的体质、年龄、性别、职业，以及不同的季节、气候因素和各种常见疾病，按专家给出的养生提示辨证调养，符合中医学的辨证思想和整体观念，因此是科学的养生保健方法。

通过美味可口的粥膳来养生，可把养生保健、防治疾病寓于日常生活之中，有备无患，防病于未然。

运用粥膳养生防病，可减少服用药物，此法对年老体弱者、儿童及孕妇尤为适宜。

目录

第1章 粥是人间第一补品

粥膳的养生功效

认识五谷杂粮煮好粥

常喝养生粥保健的好处

养生粥常用食材、药材

养生粥材料

如何选购

如何制作养生粥及禁忌

选料

择水

掌握好火候

容器的选择

选择药物

煮粥的方法 第1章 粥是人间第一补品 粥膳的养生功效 认识五谷杂粮煮好粥

常喝养生粥保健的好处 养生粥常用食材、药材 养生粥材料 如何选购

如何制作养生粥及禁忌 选料 择水 掌握好火候 容器的选择 选择药物

煮粥的方法 喝养生粥的禁忌 第2章 传统经典粥 大米粥 小米粥 高粱粥

燕麦粥 大米山药粥 红枣薏苡仁粥 百合薏苡仁粥 青菜虾仁粥 干贝海带粥

皮蛋瘦肉粥 第3章 四季养生粥 春季，清补升阳 花生松子粥 花生红豆陈皮粥

猪肉鸡肝粥 山药人参鸡肝粥 白菜鸡蛋大米粥 花生蛋糊粥 鸡蛋洋葱粥

胡萝卜蛋黄粥 韭菜虾仁粥 桃仁红枣红糖粥 夏季，清热消暑 鲫鱼薏苡仁粥

百合桂圆薏苡仁粥 绿豆粥 薏苡仁瘦肉冬瓜粥 海带杏仁玫瑰粥 薏苡仁鸡肉粥
当归薏苡仁补血粥 薏苡仁杏仁粥 红枣鸭肉粥 鲤鱼薏苡仁粥 鸭肉枸杞冬瓜粥
绿豆杨梅糯米粥 红豆麦片粥 双豆双米粥 红豆茉莉粥 秋季，生津润燥
鲳鱼豆腐粥 双瓜糯米粥 冬瓜白果姜粥 冬瓜蟹肉粥 红豆麦片粥
田七首乌葡萄粥 冬季，温补祛寒 萝卜豌豆山药粥 萝卜猪肚粥 猪肝糯米萝卜粥
..... 第4章 增强体质养生粥 第5章 对症喝养生粥 第6章 不同人群的滋补粥
第7章 特殊体质养生粥 第8章 养颜美体养生粥

[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)