

# 《养生保健粥200种》

## 图书基本信息

书名：《养生保健粥200种》

13位ISBN编号：9787532380541

10位ISBN编号：7532380548

出版时间：2005-7

出版社：上海科学技术出版社

作者：魏文清

页数：121 页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《养生保健粥200种》

## 内容概要

粥是一年四季不可缺少的食品。粥作为日常极为普通的饮食，不仅具有果腹充饥的功能，还具有养生保健的效果。粥富含水分，易于消化吸收，而且品种多样，功效不同，适宜于不同人群食用。本书介绍粥与养生、粥的煮制与食用、煮粥常用的食物与作用，以及养生保健粥谱200种。每种粥谱分别介绍原料、制法、效用和营养提示等。所介绍的粥谱在兼顾中国传统饮食的基础上，更多地引入现代营养饮食方法，反映了当代养生保健的新理论、新方法和新技术。

# 《养生保健粥200种》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)