

# 《让粥成为你的药房》

## 图书基本信息

书名：《让粥成为你的药房》

13位ISBN编号：9787534159644

出版时间：2014-6

作者：[韩]韩福善

页数：152

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)

# 《让粥成为你的药房》

## 内容概要

每天吃点软润顺滑的粥，能全方位补养精气神、养颜美容、聪明头脑、帮助消化，调理身体、温补身心！煮粥看似简单，却藏有大学问。要想煮碗好粥，从锅具挑选到火候控制都不能轻视！跟着“宫廷料理”名家韩福善老师的教学，你也能成为煮粥达人。用心熬煮一碗好粥，既暖心又养生！

# 《让粥成为你的药房》

## 作者简介

韩福善，料理大师，出身于宫廷料理世家，经常通过电视、广播、杂志、书籍与大众分享独家料理秘籍。毕业于“汉阳大学食品营养系”，并于“京畿大学”研究所主修“外食经营”，同时还研究药膳料理。著者不仅是“宫廷料理名家”的传人，还是“韩福善食文化研究院”院长及“（株）大福”的经营者，传授“卓越传统饮食”制作技艺。其著作有《妈妈的饭桌》、《调味料理》等书。

# 《让粥成为你的药房》

## 书籍目录

### 目录

能作为药物的食材和能作为食物的药材能帮助消化的食材与药材

能改善便秘的食材与药材

滋补精气的食材和药材

增强脑部机能的食材和药材

维持美丽的食材与药材

预防生活习惯病的食材与药材

安定心神的食材与药材

帮助感冒好转的食材与药材

学会这些秘诀煲出完美好粥

煲出美味粥的要领

煮白粥的秘诀

鲜美高汤为你的粥品打好底

小鱼干高汤

海带高汤

牛肉高汤

鸡肉高汤

第一章

补精、气、神！

健康养生美味粥

糙米香菇粥

牛肉粥

牛肉丸子粥

鲍鱼粥

黄芪鸭肉粥

参鸡粥

黑芝麻粥

核桃牛奶粥

豆粥

水参养生粥

麦门冬水参粥

栗子粥

黄鱼粥

决明子粥

山茱萸虾子粥

当归韭菜粥

牛骨汤粥

山药豆浆粥

桑叶桑葚粥

薏苡仁松叶粥

河豚萝卜粥

人参粥

莲子山药粥

泡菜粥

糯米小米浆

第二章

漂亮瘦身！

## 《让粥成为你的药房》

养颜美容美味粥

红鱼海带粥

发菜粥

红豆粥

冬瓜糯米粥

田螺芥菜粥

玉米粥

艾草黄豆粉粥

竹笋粥

菠菜鸡蛋粥

黄豆芽鱿鱼粥

芹菜粥

沙参海鲜粥

茼蒿粥

冬寒菜虾仁粥

莲藕粥

枸杞蛤蚧粥

黑豆核桃粥

何首乌牛肉粥

绿豆粥

五味子稀粥

薏苡仁香菇粥

玉竹粥

综合粥

葫芦小章鱼粥

茯苓豆腐粥

第三章

考试满分！

聪明头脑美味粥

鲑鱼粥

马尾藻荞麦粥

银鱼粥

核桃豌豆米浆

鲜蚶粥

牛肉蔬菜粥

西蓝花鸡蛋粥

香菇芝麻粥

松子粥

花生粥

绿茶粥

甜南瓜粥

甜椒鸡肉粥

土豆粥

山药番茄粥

红柿粥

章鱼海带粥

松花粥

丝瓜蛤蚧粥

聪明粥

# 《让粥成为你的药房》

菊花粥  
豆腐鱼卵粥  
莓果粥  
决明子蟹肉粥  
柚子米浆  
第四章  
肠胃不适！  
喝帮助消化美味粥  
圆白菜粥  
南瓜谷物粥  
高粱丸子粥  
橡实凉粉粥  
干菜粥  
红薯糙米粥  
清曲酱粥  
韭菜牛肉粥  
白萝卜粥  
芥蓝菜粥  
锅巴水梨粥  
海带芽蛤蚧粥  
李子粥  
鲜橘糙米粥  
酒酿粥  
梅子粥  
大麦栗子粥  
香蕉粥  
山茱萸芋头粥  
生姜柿子粥  
茄子莲藕粥  
酸奶麦浆  
全麦甘草米浆  
糯米红枣米浆  
适合搭配粥的汤和小菜  
以粥为主食时，该如何准备  
适合搭配粥膳一起品尝的汤品  
清脆爽口的泡菜、酱菜  
开胃的风味小菜

# 《让粥成为你的药房》

## 精彩短评

1、明白了nn家将食材碾碎的意义~~

# 《让粥成为你的药房》

## 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)