

阮时宝 林儿文



福建科学技术出版社

粥

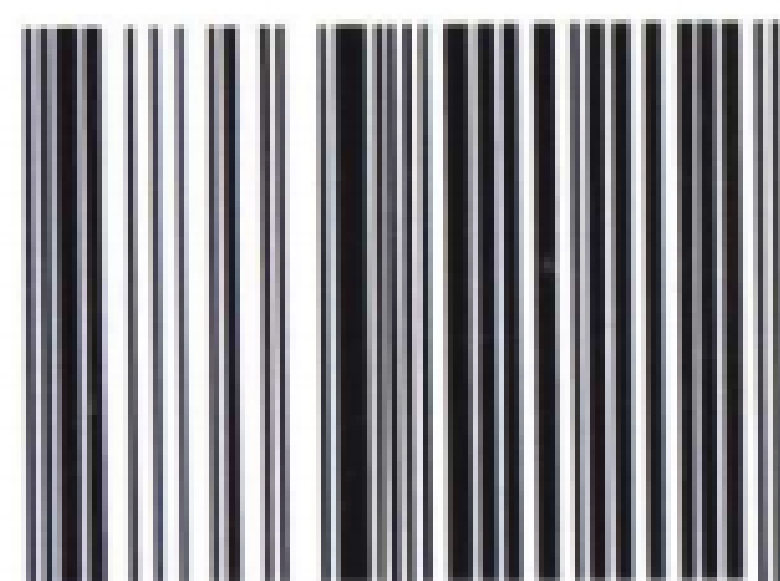


食粥保健与防治疾病，在我国有着悠久的历史，而且内容十分丰富。历代著述甚多，如宋代诗人陆游对粥更是赞誉不绝，他在《食粥诗》中写道：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”本书收集的粥方，多参考古今有关食疗、药膳、养生的专著，结合中医药以及现代营养学有关知识编写而成，每款粥均注明采用的原料、烹煮方法以及功用说明。



责任编辑 庄梅 封面设计 郑元 责任校对 林峰光

ISBN 7-5335-2021-1



9 787533 520212 >

ISBN 7-5335-2021-1/TS·181

定价：16.50 元

阮时宝 林儿文

四

季

进

补

粥



福建科学技术出版社

春

季进补粥



春笋胡萝卜粥
(见P3)



红枣补血粥 (见P8)

竹笋香菇粥 (见P11)



花生润肺粥 (见P8)



银耳润肺粥 (见P12)



木耳止血粥 (见P12)



香菇粳米粥 (见P13)



紫菜猪肉粥 (见P14)



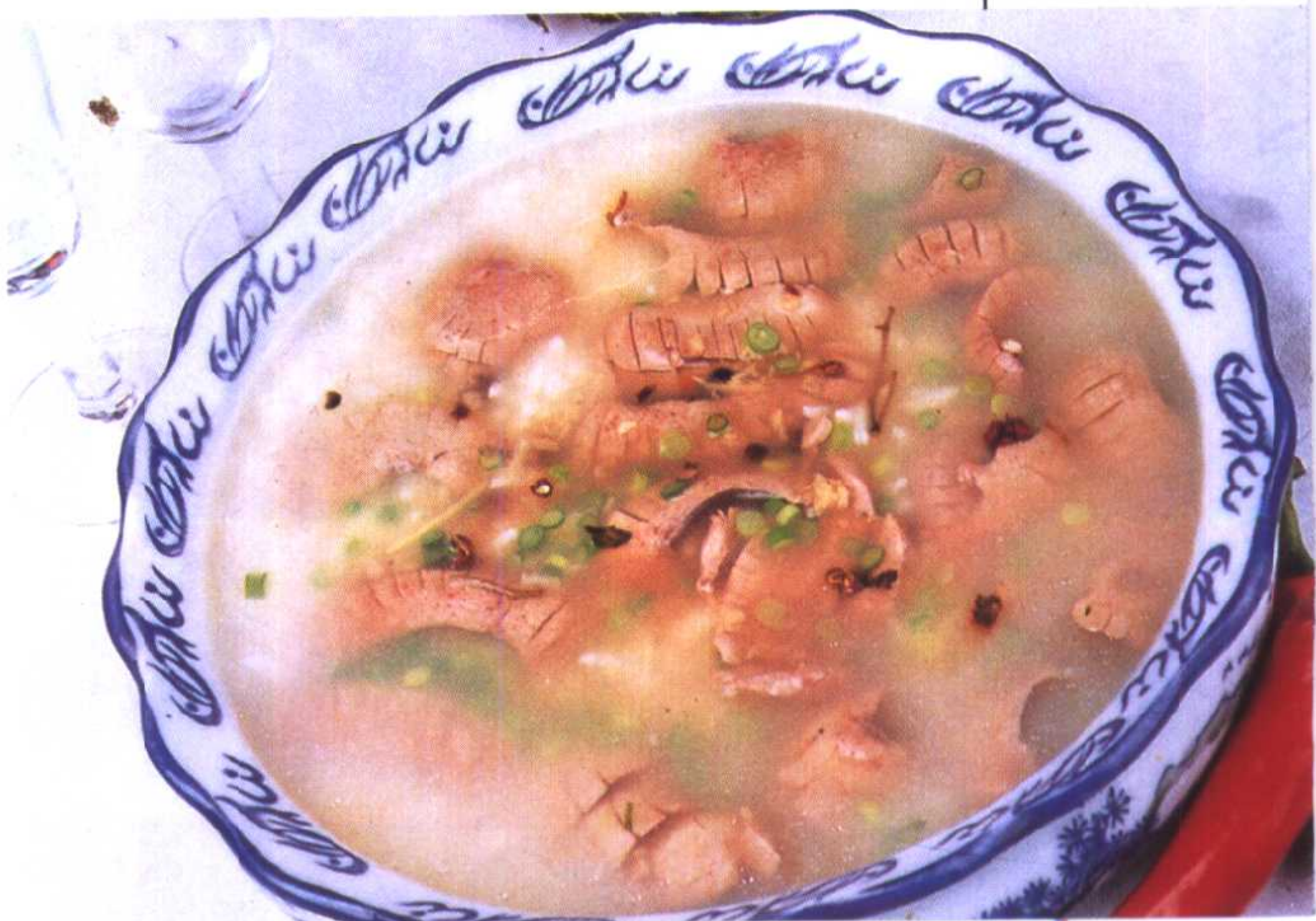
海带绿豆粥 (见P14)



柏子蜂蜜粥 (见P16)

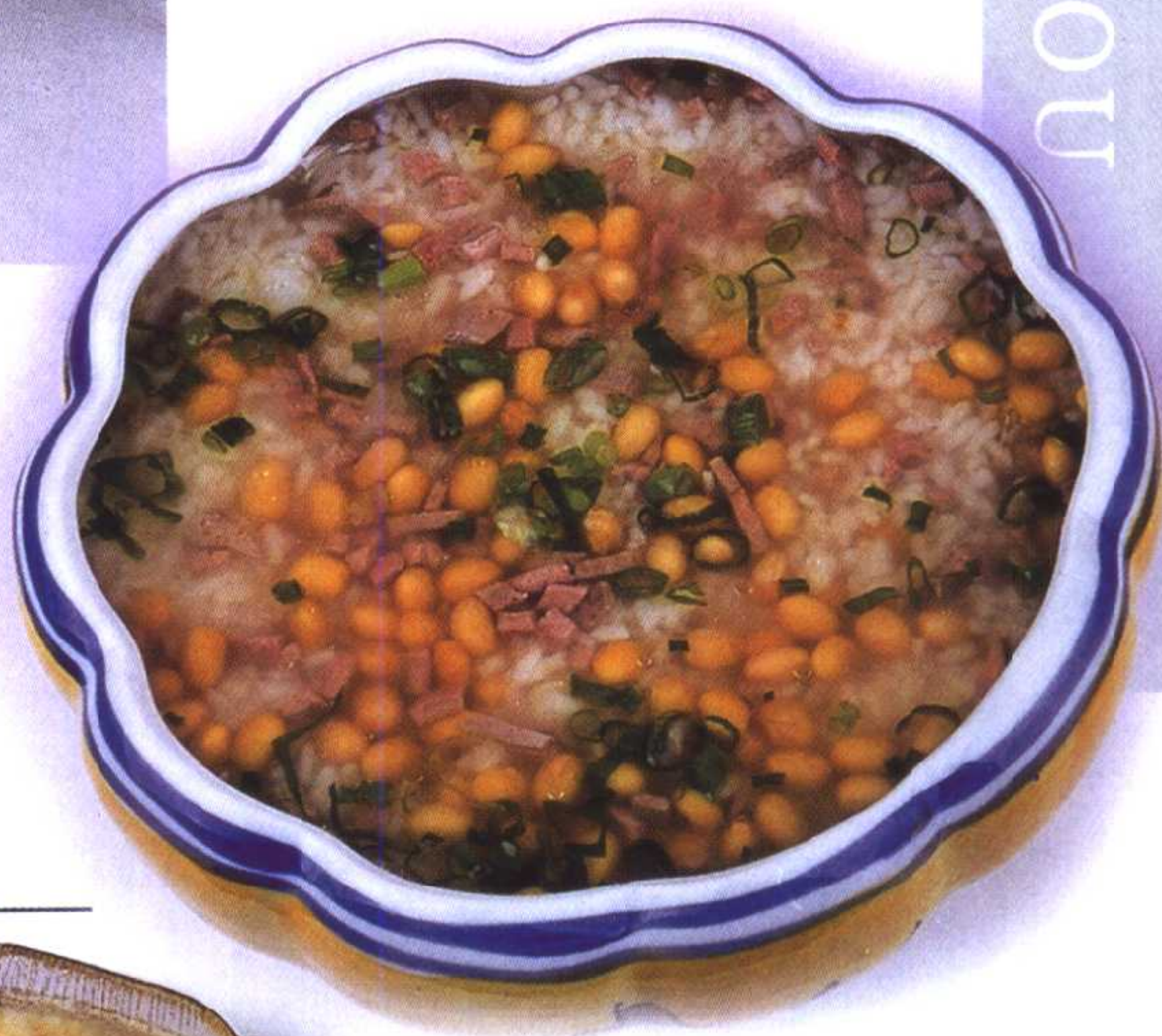


猪心芹菜粥 (见P16)





猪肚萝卜粥 (见P17)



猪肝黄豆粥 (见P18)



鸡肉粟米粥 (见P19)

牛肉姜丝粥 (见P20)



牛蒡子粥 (见P21)



党参红枣粥 (见P21)



黄瓜松子煲仔粥 (见P23)



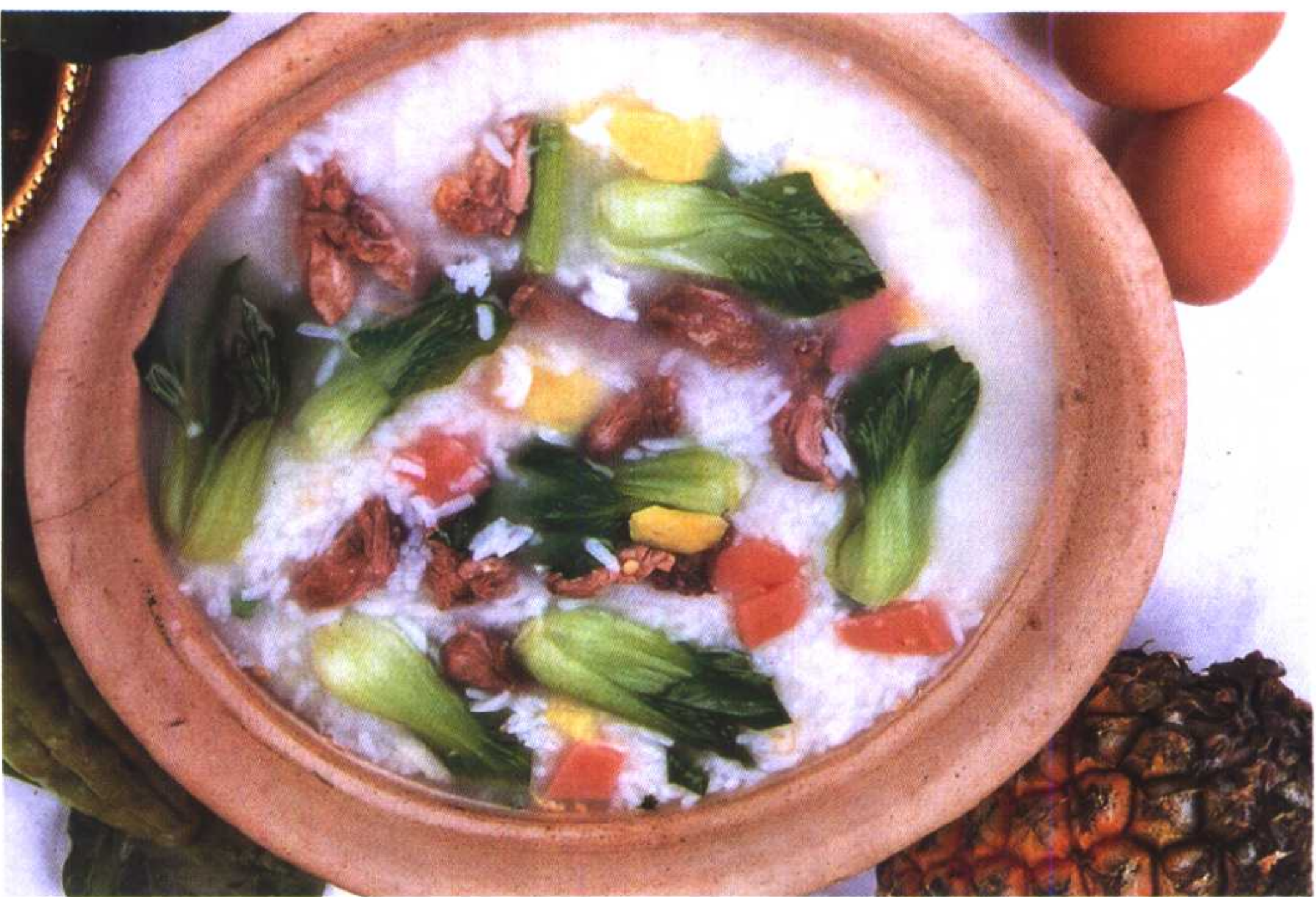
牛髓南瓜煲仔粥 (见P24)



牛骨髓煲仔粥
(见P30)



鹌鹑青菜沙锅粥 (见P35)



火腿青豆沙锅粥 (见P36)



粟米猪蹄沙锅粥 (见P36)





牛蒡子瓦罏粥 (见P37)



鲜鱿茶菇瓦罏粥 (见P38)

雪梨红枣瓦罉粥 (见P38)



南瓜枸杞瓦罉粥 (见P41)

夏

季进补粥



鱼丁鸭胗粥 (见P49)



海蛎三鲜粥 (见P49)

XIAJI JINBUZHOU

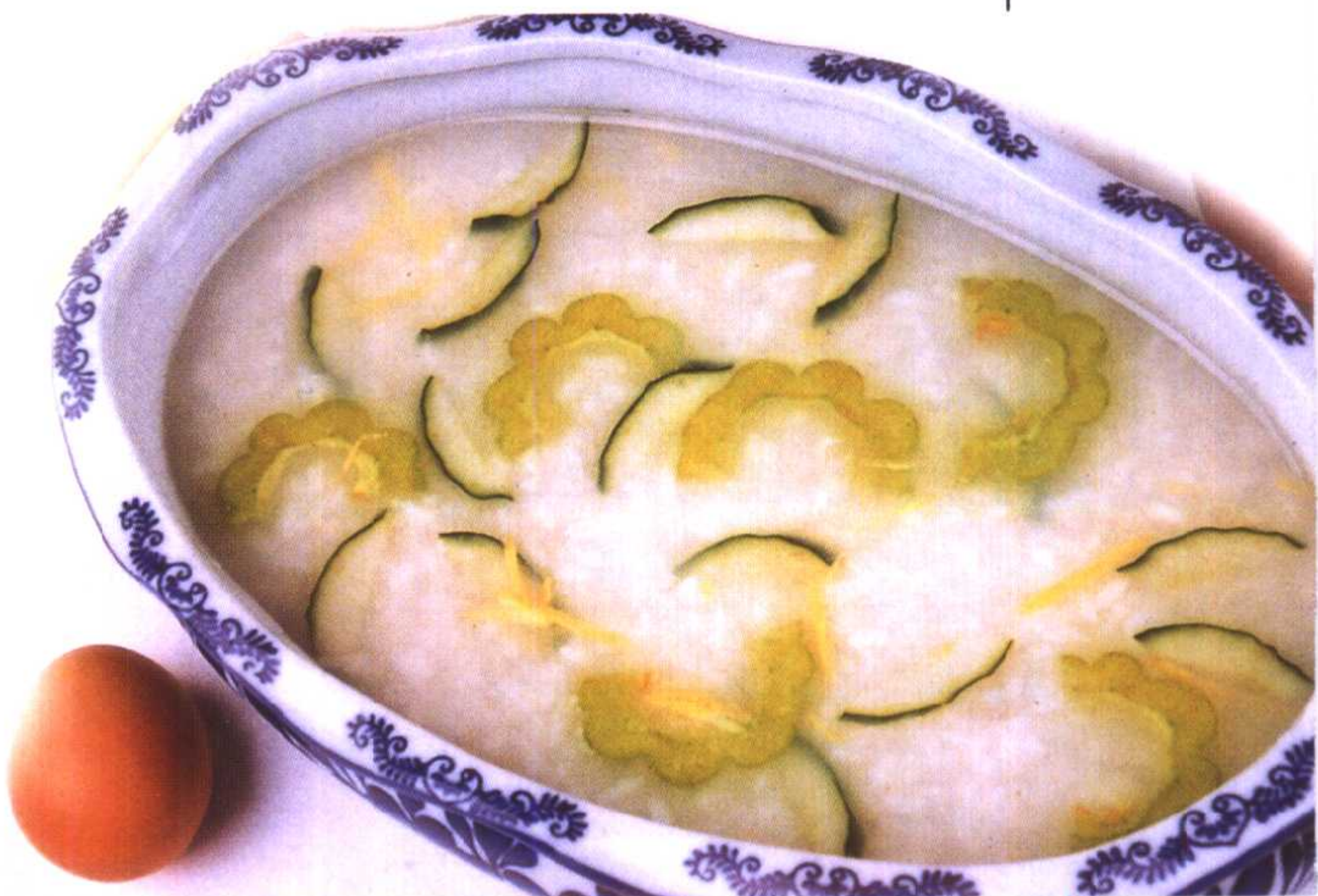
薏米红枣粥 (见P54)



鲜藕枸杞粥 (见P57)



双瓜粳米粥 (见P64)



菠萝冰糖粥

(见P66)



长生红枣粥

(见P67)

干贝荸荠粥

(见P68)





银鱼糯米粥 (见P69)



荸荠红枣沙锅粥 (见P75)



番茄蜜枣沙锅粥 (见P80)