



主编 朱永松 张仁庆

美味养生粥

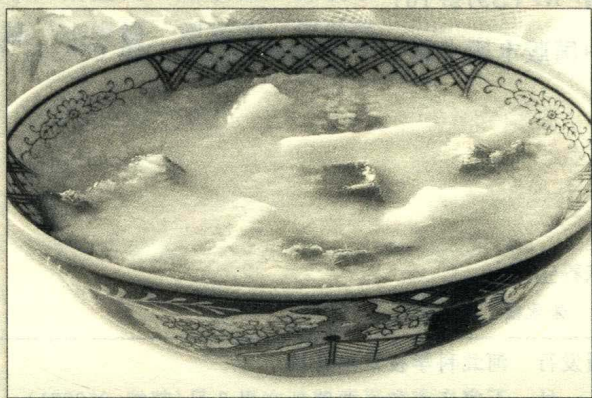
MEIWEI YANGSHENGZHO



河北科学技术出版社

美味 养生粥

MEIWEI YANGSHENGZHOU



主编 朱永松 张仁庆

河北科学技术出版社

内容提要

本书介绍了粥的常识和食用方法,详细介绍了各种粥的选料、配料、制作方法及食疗功效,并配有 40 余幅色彩鲜艳的图片,一看就懂,一学就会,适合于热爱生活、善于烹调、注意养生保健的读者阅读,也可以用作烹饪学校教材。

图书在版编目 (CIP) 数据

美味养生粥/朱永松,张仁庆主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2004
ISBN 7-5375-3024-6

I. 美... I. ①朱... ②张... III. 食物养生 - 粥 - 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064371 号

美味养生粥

主编 朱永松 张仁庆

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷 河北新华印刷二厂
经 销 新华书店
开 本 850×1168 1/32
印 张 2.75
字 数 60000
版 次 2004 年 7 月第 1 版
2004 年 7 月第 1 次印刷
印 数 5000
定 价 15.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

● 大米粥



1

● 小米粥



2

● 黑米粥



3

4



●浓香黑米粥

●
玉米粥



5

6



●绿豆粥

● 红豆粥

7



8



● 红豆花生大枣粥

9



● 桂圆莲子粥



10

● 莲子核桃
黑米粥

●
八宝粥



11



12

● 紫米八宝粥

● 桂花小豆粥



13

14



● 冰糖银耳
大枣粥

● 黑米莲子粥



15



● 松仁芝麻粥

16

● 补肾栗子粥

17



● 山楂粥

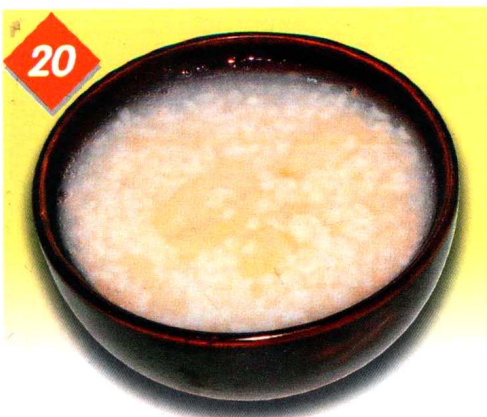
18

●奶味水果粥



19

▼ 菠萝粥



20

▲ 梨粥



21

● 莲子红豆粥



22

● 菠菜粥

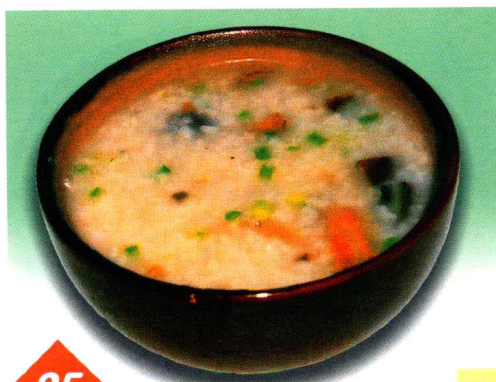


24



▲ 菜花蛋花粥

▼ 松花榨菜粥



25

● 鱼片紫菜粥



26

27

● 猪肝菠菜粥



牛奶麦片粥 ▶

29



▲ 皮蛋瘦肉粥

● 猪腰枸杞粥



28



30

31

● 冬瓜排骨粥

当归羊肉粥 ▶

32

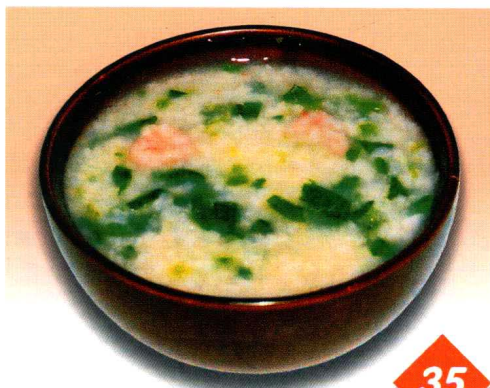
33

▲ 香菇瘦肉粥

● 红枣干贝粥

34

● 青菜虾仁粥



35

▼ 冬菇海参粥



36

▶ 海鲜粥



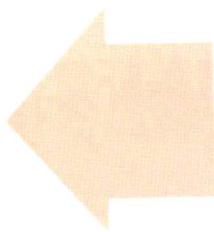
37



38

● 山药枸杞粥

百合糯米粥



39



40

▲参莲百合粥



41

▲百合莲子粥

●雪梨百合粥



42

《美味养生粥》编委会

朱永松	张仁庆	张广民	韩索林	邹佳璇	邵凤强
梁文军	李加亮	赵长全	王燕良	陈洋生	付伟
赵庆华	张韶云	武文华	武文波	杜红	杨科庭
逢春	杲晓红	王秀玲	张帅林	张云甫	徐宣静
潘森扬	叶连方	娄建国	季广辉	王成珍	桑大明
陈新华	王建民	尼新锋	郝朝东	王国华	李同林
张旭辉	李春祥	刘春荣	何世恩		

目 录

一、粥的常识及食用方法	(1)
1. 粥的起源	(1)
2. 粥的应用与发展	(3)
3. 熬粥的技巧	(5)
4. 合理食粥，吃出健康	(9)
5. 常见病食疗养生粥	(11)
6. 粥谣	(14)
二、部分原料的食用功效	(16)
1. 谷物类原料	(16)
2. 瓜果类原料	(19)
3. 蔬菜类原料	(24)
4. 肉品类原料	(28)
5. 海鲜类原料	(32)
6. 保健养生原料	(33)
三、美味粥谱	(39)
原味粥	(39)
1. 大米粥	(39)
2. 小米粥	(39)
3. 黑米粥	(39)
4. 玉米粥	(40)