

营养粥配小菜



[营养粥配小菜 下载链接1](#)

著者:蔡美杏

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2002-06

装帧:平装

isbn:9787501931125

粥为什么会具有保健的功效呢？这是因为粥是以粮食加大量水或高汤熬煮，米中所含的淀粉得到充分的糊化，营养成分都溶在水中，胃肠可充分消化吸收，因此，最适合老人、小孩子或是病后需要调养的人，多多食用来滋补元气、保养身体。如果粥里再加入滋补的食物同煮，功效更能借着粥得到发挥，例如脾胃较虚弱或消化功能不好的人，可以多吃山药粥、莲子粥；有胃较虚、食欲不振的现明，则可以食用小米粥等来改善。

从现在起，不妨将美味的粥，当作您最新的保健品食用吧！

作者介绍:

目录:

[营养粥配小菜 下载链接1](#)

标签

评论

[营养粥配小菜](#) [下载链接1](#)

书评

[营养粥配小菜](#) [下载链接1](#)