

# 这样喝粥更营养



[这样喝粥更营养\\_下载链接1](#)

著者:张奔腾

出版者:北京出版社

出版时间:2006-1

装帧:平装

isbn:9787200062397

详述专家对您的养生指导 教您不可不知的食用宜忌挑选等小常识  
采用轻松的形式逼真的画面 组合成让您受益一生的营养菜谱手册。  
33种精选食材+33种经典菜谱

作者介绍:

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编图书150余部，并在杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2002年11月分别被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际印证行政总厨”；2004年被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年1月被评为“辽宁省十佳饭店职业经理人”。

目录: 大米/6 大枣莲子粥小米/8 小米木瓜粥糯米/10 八宝粥黑米/12  
黑米苹果粥紫米/14 紫米核桃粥薏米/16 珠玉二宝粥玉米/18 金沙玉米粥芡实/20  
五谷粥大麦/22 大麦糯米粥荞麦/24 山楂荞麦粥燕麦/26 牛奶麦片粥绿豆/28  
百合绿豆粥黄豆/30 美味黄豆粥黑豆/32 红与黑红豆/34 红豆橙黄粥黑芝麻/36  
黑芝麻桂圆粥红薯/38 红薯粥枸杞/40 枸杞桂圆粥松子/42 松子粳米粥桂花/44  
桂花莲藕粥菊花/46 菊花粥南瓜/48 百合南瓜粥芦荟/50 芦荟雪梨粥胡萝卜/52  
山药胡萝卜粥松花蛋/54 皮蛋瘦肉粥猪腰/56 栗子猪腰粥猪肝/58 猪肝菠菜粥牛肉/60  
牛肉粥鸡肝/62 鸡肝粥虾/64 海鲜粥鳕鱼/66 翡翠鱼片粥海参/68 海参小枣粥蟹/70  
蟹棒豆腐粥

• • • • • (收起)

[这样喝粥更营养\\_下载链接1](#)

标签

生活

时尚生活

评论

-----  
[这样喝粥更营养\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[这样喝粥更营养\\_下载链接1](#)