

365滋补粥



[365滋补粥 下载链接1](#)

著者:张奔腾

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2006-5

装帧:平装

isbn:9787538432879

千百年来，粥一直为中国人喜爱并百吃不厌。粥可调节胃口，增进食欲，补充身体需要的水分。它味道鲜美、润喉易食，营养丰富又易于消化，实在是养生保健的佳品。粥的妙不可言，在于它介于饭、菜和汤三者之间。有饭的饮腹之功，有菜的美味爽口，也不乏汤的营养开胃。粥既适合做早餐，也适合做夜宵，因为，粥中的淀粉充分地与水结合，既提供热能，有不乏大量水分，极易消化。“每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀”。喝粥使肠胃得到滋养，却不会增加消化系统的负担，也不导致肥胖。

作者介绍:

目录:

[365滋补粥 下载链接1](#)

标签

评论

[365滋补粥_下载链接1](#)

书评

[365滋补粥_下载链接1](#)