

# 煲粥1000样-百变营养



[煲粥1000样-百变营养\\_下载链接1](#)

著者:家庭书架编委会

出版者:北京出版

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787200066906

《百变营养

煲粥1000样》中国营养医学会统计显示：江苏如皋市145万人口中，百岁老人达172位，90岁以上的老人更超过了4000位！调查结果表明，如皋人长寿的秘诀竟然是当地“二粥一饭”的独特饮食习惯！

好营养：本书所选粥品均经过营养专家的精心挑选，不但富含人体所需要的多种维生素和多种微量元素，还具有保健、美容、塑身、疗疾等多重功效。

好滋味：本书所选粥品绵饮可口，味道醇厚，鲜香滋润，百喝不厌。

经济实惠：本书所选粥品用料简单、购买方便，力求将制作成本控制在10元以内。

千变万化吃不腻：本书所选粥品近1000种，如搭配食用，长时间内都不会喝烦、喝腻！

作者介绍:

目录: 绪论第一篇 蔬果素粥第二篇 畜肉粥第三篇 禽蛋粥第四篇 水鲜粥  
· · · · · (收起)

[煲粥1000样-百变营养\\_下载链接1](#)

## 标签

煲粥

美食

饮食

食谱

xianhui养成>

食在有意思

## 评论

比那本好吃 也

-----  
[煲粥1000样-百变营养 下载链接1](#)

书评

-----  
[煲粥1000样-百变营养 下载链接1](#)