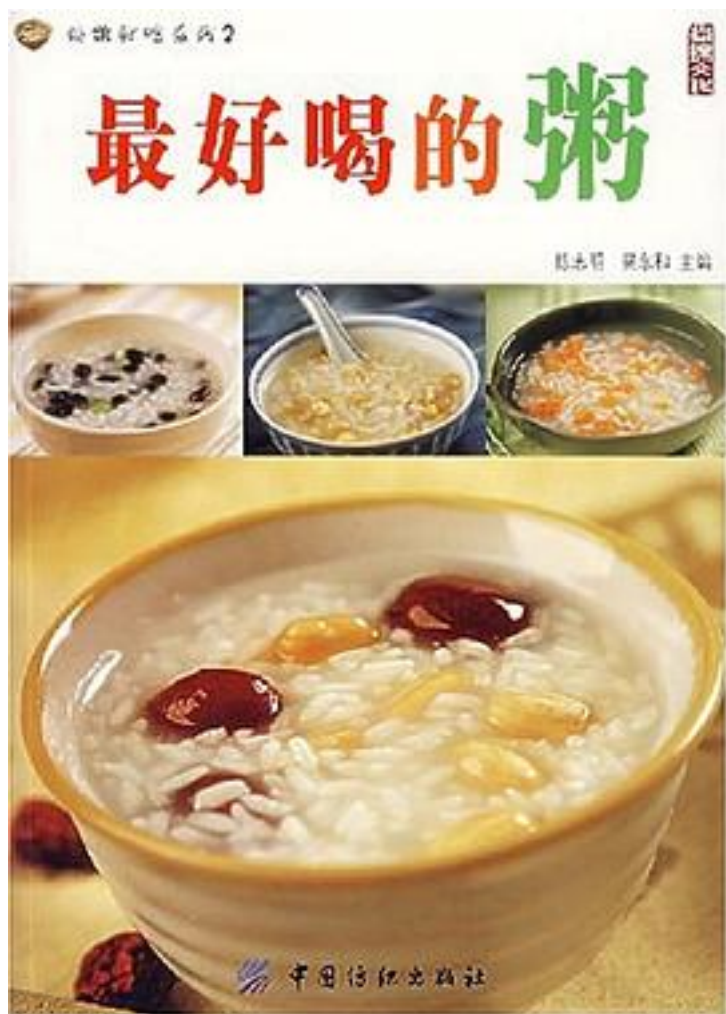


最好喝的粥



[最好喝的粥_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787506444712

本书介绍了60道粥的做法，还详细介绍了各种煮粥食材的选择、处理方法和保健功效，

每道粥配有精美图片，文字通俗易懂，操作简单，是家庭日常饮食的最佳参考。

感冒时多喝热粥,有助于发汗、散热、祛风寒,促进感冒的治愈。同时,感冒后胃口较差,肠胃消化系统不好,喝粥可以促进吸收

。另外,有些药对肠胃的刺激也很大,喝粥可以起到保护胃黏膜的作用。

需要注意的是，冬日煮粥以大米最好。因为大米性味甘平,有和胃气、补脾虚、壮筋骨、和五脏的功效,而其他米,如小米、薏米都是性味甘、微寒的食物,不是很适合冬日食用。

作者介绍:

目录:

[最好喝的粥_下载链接1](#)

标签

食物

菜谱

人生闲念

评论

[最好喝的粥_下载链接1](#)

书评

[最好喝的粥_下载链接1](#)