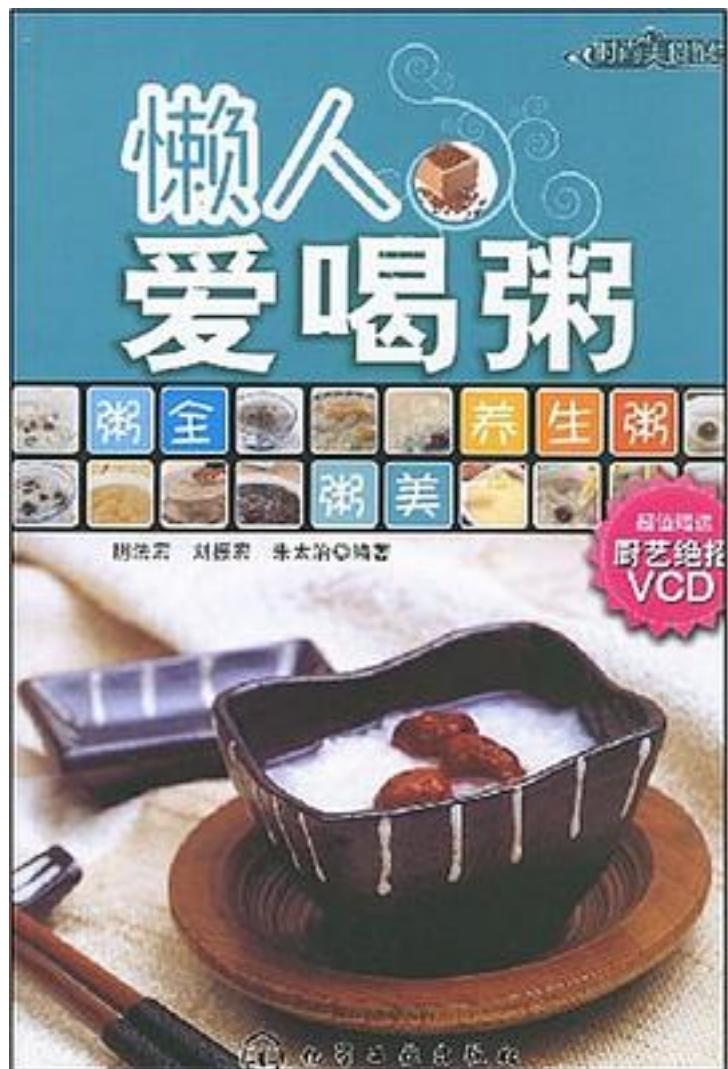


# 懒人爱喝粥



[懒人爱喝粥 下载链接1](#)

著者:阴法宏

出版者:化学工业出版社

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787122021397

《懒人爱喝粥》介绍了简单易做的懒人滋补粥煲、可口甜汤等约60种，并配有家常烙饼、煎炸小点、佐粥小菜等，原料易得，制作简单，图片精美。并特别赠送超值厨艺绝招演示VCD。对于工作繁忙的现代都市人来说，要想兼顾健康美味与轻松便捷，最重要的就是掌握“偷懒”的料理技巧。“懒人”系列正是为现代人量身定做的、烹制方法简便又快速、省时又省事的食谱。

## 作者介绍:

阴法宏，中国烹饪协会会员，高级技师，全国优秀厨师，中华餐饮名厨，师从中国烹饪协会副会长高炳义大师。从业十年来在全国省、市厨艺大赛中屡获大奖，在各类报刊发表多篇论文，编辑、制作专业图书十余本。2003年受韩国厨师协会邀请，赴韩国汉城等地进行菜品交流和表演，并研习韩国料理。

## 目录:

家常烙饼芹菜叶饼圆葱牛肉饼茭瓜虾仁饼三宝玉米饼南瓜黄金饼萝卜丝煎饼豆沙饼椒盐饼千丝饼家常饼白糖烧饼  
滋补粥煲黑米八宝粥小米红薯粥龙眼红枣粥香菇牛肉粥麦片粥  
鸡丝粥香蕉菠萝粥状元及第粥南瓜小米粥叉烧皮蛋粥高粱米粥  
皮蛋瘦肉粥猪肝瘦肉粥紫米粥 虾球粥 五宝粥 芹菜牛肉粥山楂桃仁粥木耳粥  
银耳核桃糊山药粳米糊玉米赤豆粥栗子白果羹南洋椰子羹玉米燕麦粥木耳红枣粥白灵菇  
瘦肉粥红枣枸杞粥红枣粥新鲜荷蒂粥马齿苋粥 白果香菱粥  
蛋香玉米羹香菱粳米粥美味八宝粥无花果粥  
飘香咸骨粥青翠猪肝粳米粥山药莲子粥鸡蛋小米粥柑橘粳米粥大米葱白粥粳米鲜梨粥山  
药糊蜂蜜牛奶芝麻粥百合沙参糙米粥薏仁糙米粥花生衣粥薏仁百合粥梨藕肉粥冬瓜粥红  
枣粥 煎炸小点芝麻薯球吉利饼红薯糯米饼牛肉锅贴黄金南瓜饼素馅锅贴  
可口甜汤桂圆莲子汤  
百合西米羹百合银耳红枣羹栗子白果羹珍珠银耳汤汤冰糖银耳汤八宝参汤芙蓉银耳羹银  
耳桂圆汤什锦水里羹山药莲子汤八宝莲子羹  
佐粥小菜五彩菠菜怪味鸡丝麻辣鸭血香糟鸡条爽口黄瓜粉皮松花蛋香卤鹌鹑蛋松花蛋拌  
豆腐西芹花生米蒜泥豆角黄豆拌雪菜酸辣黄瓜珊瑚藕片银耳拌山楂鸡蛋沙拉南瓜沙拉糖  
醋莴笋水果沙拉橙味冬瓜条

• • • • • (收起)

[懒人爱喝粥\\_下载链接1](#)

## 标签

喝粥

养生粥

养生

## 评论

还不错，简单实用~~偶开粥屋滴，可以考虑其中几款~~

---

[懒人爱喝粥\\_下载链接1](#)

## 书评

---

[懒人爱喝粥\\_下载链接1](#)