

# 营养好粥配小菜328例



[营养好粥配小菜328例\\_下载链接1](#)

著者:《健康餐桌》编委会 编

出版者:重庆

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787536698260

《营养好粥配小菜328例》除推荐的150余组粥菜组合外，还附赠“食粥功效解析”和“认清体质喝对粥”两项专题内容，使您更加快速而科学地选择到适合自己的粥菜搭配，为您的身体健康添砖加瓦。

## 清粥小菜

粥是老百姓最喜爱的饮食方式之一，煲一款浓浓的粥品，既能喝出美味，又能喝出健康，而且还可以体验自己动手带来的别样乐趣。喜欢精致生活、营养膳食的您，不妨在闲暇时煲一锅营养美味的粥品，再配上一道鲜美爽口的小菜，轻松享受一种最健康的生活方式。

### 精心选材，巧妙搭配

清粥配小菜最讲究的就是食材的挑选与搭配。只有最佳的组合，才能吃出最理想的营养和健康。本书从全新的角度出发，按照食物最初的营养素，对粥品和菜品进行科学而合理的搭配。在讲解各种粥品、菜品所需材料及烹制步骤时，还特别介绍了不同粥品、菜品所具有的营养价值和烹饪技巧。这些体贴入微的指点不仅是煲粥的门道，而且更能教会您如何吃出美味和健康。

### 对症滋补效果佳

中医讲究“辨证施治”，喝粥也应“对症滋补”，而精心设计一道与之搭配相宜的小菜，能大大提高粥品的保健价值。当您的胃罢工时，不妨试试激活胃动力的清粥小菜；当脆弱的肺部扛不住邪气的干扰时，最好来点清粥小菜滋补肺气；当身体亮红灯时，清粥小菜是增强免疫力的最佳选择……其实，来自清粥小菜的关爱就是这么简单，无需花费太多时间，无需支出太多费用，只要按照本书所提供的营养素和保健功效进行分类搭配就能让您对症选择，轻松进补。

### 德康常识轻松获得

作者介绍:

目录:

[营养好粥配小菜328例\\_下载链接1](#)

## 标签

美食

生活

食谱

内地

评论

非常好的书

-----  
[营养好粥配小菜328例\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[营养好粥配小菜328例\\_下载链接1\\_](#)