

中华养生粥



[中华养生粥_下载链接1](#)

著者:(清)黄云鹄

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2010-1

装帧:精装

isbn:9787510013508

《中华养生粥》内容简介：我家乡的人忌讳谈“吃粥”，就像忌讳谈到贫穷一样。但我看到城里那些富贵人家设宴时，粥都会出现在餐桌上，而且，如果没有粥吃的话，主人和客人都会不高兴。其实粥本来就不单单是穷人的食物。自古以来，那些闹饥荒的日子

，都是靠粥来救济饥饿的人。那些失意的人以粥为食，是为了不要丧失人良好的品性。古人会说：我耕种贫瘠的田地只是为了能为家人提供厚粥。说那些话的人，其实只是自谦的说自己家里没有丰厚的家产，不敢吃得太丰盛。由此可看得出粥真的是很适合囊中羞涩的人。

作者介绍:

目录: 序粥品一 谷类 1. 粳米粥 2. 粳米粥 3. 糯米粥 4. 焦米粥 5. 陈米粥 6. 浮麦粥 7. 大麦粥 8. 小麦粥 9. 莜麦粥 10. 燕麦粥 11. 荞麦粥 12. 玉米粥 13. 蜀黍粥 14. 粟米粥 15. 黄豆粥 16. 黑豆粥 17. 绿豆粥 18. 饭豆粥 19. 刀豆粥 20. 赤小豆粥 21. 豌豆粥 22. 蚕豆粥 23. 扁豆粥 24. 芸豆粥 25. 豇豆粥 26. 脂麻粥 27. 苡仁粥 28. 苡白粥 29. 醪糟粥 30. 谷芽粥 31. 麦芽粥 32. 豆芽粥 黄豆芽 绿豆芽 33. 豆豉粥 34. 豆浆粥 35. 神曲粥 36. 饴粥粥品二 蔬类粥品三 蔬实类、菌类、瓜类粥品四 木果类粥品五 植药类粥品六 卉药类粥品七 卉药类粥品八 动物类附录
· · · · · (收起)

[中华养生粥_下载链接1](#)

标签

中医膳食

评论

非常好。

[中华养生粥_下载链接1](#)

书评
