暖暖香粥



作者:徐巍责任编辑; (中国) 萨巴蒂娜

出版社: 青岛: 青岛出版社

出版日期: 2019.09

总页数: 183

介绍:五谷杂粮煲好粥,粗粮细做更养人。在细火慢熬的作用下,粥中食材的营养成分更易被人体吸收利用。暖暖香粥,香糯入口,滋补脾胃,滋暖身心。 书中百道粥品,花样颇多,口味各异,让喝粥变得不再单一。选取常见的多种食材,合理搭配,注重营养均衡。细致地介绍每一碗粥的特色及营养功效,既可以日常保健又可以对症食疗。 用简单的食材,通过不同的搭配组合,来丰富餐桌,滋养身体。煲制一碗好粥,喝出全家健康。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14717359.html) 查找全本阅读方式

暖暖香粥 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14717359.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14717359.html

书名: 暖暖香粥