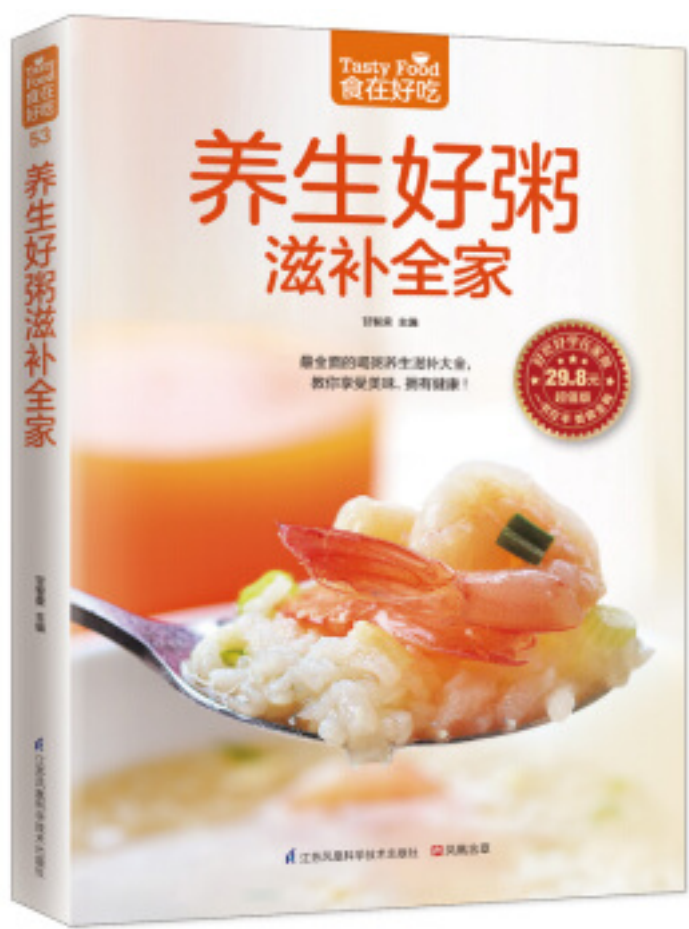


# 养生好粥滋补全家



[养生好粥滋补全家\\_下载链接1](#)

著者:甘智荣 编

[养生好粥滋补全家\\_下载链接1](#)

标签

评论

真的好多种粥的做法。很详细，可以研究一下。一定能做出美味的粥的

精致，像正版。。。。。。。

啦啦啦啦啦啦啦啦

送货准时，到家方便，价格合理，可以再来。

目的很单纯，就是为了给孩子做点好吃的，完全满足需要。

这本书还不错的，里面粥的内容还不错的挺齐全

根据书里介绍，做出来的食物很好吃

买回来没时间做饭，。。。

东西收到了！物流速度快！

不错！！！！！！！！

好像里面素食不够想象的多，到时再改改材料改良下试试。

超快超好使，很喜欢京东。超快超好使，很喜欢京东。超快超好使，很喜欢京东。

物流很快，书很满意，写的蛮仔细的

看了看，也没有那么多东东，觉得不详细，步骤

适合南方人，北方不实用

很不错很有营养的一本书

物流快，，，，。。。。。。

很好，我已经做了好都稀饭了

内容很好，可以参考。

收到货，评价晚了，书很好，非常适用。

好好好好好好好好好好

好好好好好好好好好好好好好好好好

有活动时候屯点书，慢慢看

-----  
菜式很好，很合适的养生书籍。

-----  
那天狂风大雨，快递依然按时到达，好评！

-----  
宝贝很好，对我很有帮助，很喜欢！

-----  
好好好好好好好好好好好好好好好好好好

-----  
不错，学习中

-----  
实用值得购买

-----  
很满意！

-----  
很实用

-----  
很厚的一本，书应该还可以，不过快递太差了，邮寄来的时候外面的箱子已经废了，还有一本书的塑料包装没有了，18本书还要一本本核对，很麻烦

-----  
喜欢

-----  
可以

-----  
还行

-----  
很好

-----  
一点都不好

-----  
好

-----  
很好价格便宜值得购买。

-----  
给孩子准备做饭，慢慢学习，质量不错，物流也快

-----  
东西已经收到，质量还可以，下次还会来。

-----  
不错，很好，粥的种类很齐全，分类很细。书的质量很好，肯定是正版，内容很详细，还有具体功效，适合养身

-----  
好好好好好

-----  
一般的，

-----  
养生好粥，以后多做做。

-----  
喝粥是我国的传统养生方法之一，只要聪明喝粥，不但能让胖人减肥，让三高患者控制病情，还能帮助腹泻和消化不良的人恢复健康。  
首先，粥能帮助补充水分，既适合北方天气干燥的秋冬，也适合南方汗流浹背的夏天。粥的含水量通常高达90%甚至更高，而且粥里的水和淀粉结合，通过消化道的速度较慢，在人体留存的时间较长，比单独喝水让人感到更加滋润。  
其次，粥能帮助减少膳食能量，有利控制体重。粥体积大而能量密度低，“干货”比较少。100克大米饭所含能量超过100千卡，而100克稠粥只有30千卡左右。粥的体积大，就会让人更容易饱，利于预防能量过剩。如果不是喝白米粥，而是喝杂粮豆粥，饱腹感就更强了。所以，要减肥的人喝杂粮豆粥，就可以在不感觉饥饿、不减少营养摄入的前提下，有效减少主食的能量，轻松减肥。喝粥的四大好处  
粥的第三个好处，就是有益肠胃。特别是在肠胃功能低下，或者发生肠道感染、腹泻等情况时，都最好喝点粥。即便没有胃肠疾病，如果吃了太多的油腻食物和高蛋白食物，人也会觉得食欲不振，这时候喝两餐粥，就能让胃肠暂时休息一下。不过，并不推荐喝白米粥，它虽然容易消化，但营养价值较低，对于控制血糖和体重都极为不利，最好用杂粮豆类来煮粥。  
喝粥的第四个好处，就是能帮助人们实现主食多样化。杂粮豆类虽然营养价值很高，但如果用来煮饭，很多人觉得难以下咽；而煮粥之后，口感就变得令人喜欢。

-----  
感觉还可以，，种类很多

-----  
很好！

-----  
很喜欢，很喜欢

-----  
书挺好，各种粥的做法，主要以大米为主，其他的做法比较少

-----  
不错哦

-----

满满一大箱啊，如果我都掌握啦，那厨艺那个了不得啊

-----  
[养生好粥滋补全家\\_下载链接1](#)

书评

[养生好粥滋补全家\\_下载链接1](#)