

<<四季靓汤1388例>>

图书基本信息

书名：<<四季靓汤1388例>>

13位ISBN编号：9787506293815

10位ISBN编号：7506293811

出版时间：2010-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：丁树伟

页数：266

字数：350000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<四季靓汤1388例>>

内容概要

喝汤，应根据个人情况有所区别。

一般说来，晨起喝肉汤最佳，其富含的脂肪和蛋白质，在人体内消化吸收可维持3~5小时，故能使人精力旺盛。

中老年人，尤以患高血压症、肥胖症、糖尿病等患者，早晨，可喝黑木耳汤，将黑木耳煮软烂为佳，每餐5克~10克左右，可稀释血液黏稠度。

晚餐不宜喝汤太多，否则频频夜尿令人睡不稳觉。

体胖者，每餐先喝总进食量三分之一的蔬菜汤，既可满足食欲，又有利减肥。

体形瘦弱者，餐后多喝点高糖高蛋白质的汤，则有利于增强体质。

孕妇、哺乳期妇女及儿童更应把骨类汤作为常有的桌上餐，这是以食补钙的好办法。

另外，喝汤时，不能凭喜好每天只喝一种，酸甜咸辣的多种汤类交替上桌，更能增加食欲，平衡营养

。可见，会饮汤、饮好汤，能增进健康，通过喝汤来补充人体必需的水分，那只是最起码的优越性，更重要的是，通过喝不同的汤，就能起到相应的养生保健，增加营养，强壮体质，促进新陈代谢，加强免疫功能等作用，这对老幼妇孺，或病后康复，都十分有益。

本书精心挑选美味营养的汤谱，按一定的效用、类型分门别类，配以温馨的饮食营养烹调方面的小贴士，集结成册，一册在手，全家受益。

<<四季靓汤1388例>>

书籍目录

四季保健汤 春季 雪梨季荠煲鸡脚 谷芽麦芽煲瘦肉 海皇豆腐汤 节瓜鲜鱿汤 广式龙虾汤
 土耳其薄荷青瓜乳酪汤 茅根瘦肉炖海底麻雀 粉葛西洋菜煲鲮鱼 玉竹百合炖猪肺
 曼哈顿杂烩蚬汤 玉米桂圆煲猪腱肉 鸟豆煲墨鱼 日本花菇老鸡煲辽参 土豆番茄煲排骨
 胡椒煲猪肚 冬瓜蓉牛肉汤 茅根干笋煲猪腱 车前草煲猪小肚 海带煲乳鸽
 云腿芦笋炖翅 无花果霸王花煲排骨 枸杞猪腰汤 芙蓉紫菜汤 鳊鱼头豆腐汤 脱脂奶炖鸡汤
 白菜南北杏炖猪肺 泪仁肉苹果煲猪腱 三鲜汤 红豆猪肉汤 酸菜鸡丝汤
 党参猪尾汤 豆腐番茄鱼尾汤 白胡椒猪肚炖成菜 三文鱼杂烩汤 板栗煲猪腰 半汤鱼
 塘葛菜煲石斑鱼 冬瓜猪脚汤 菜干猪肉汤 白玉鸡炖翅 南北杏生鱼汤 萝卜猪心汤
 雪耳煲鹌鹑 山坑螺瑶柱芡实炖瘦肉 眉豆鸟鱼汤 粉葛胡萝卜猪胰汤 金钱瘦肉汤
 黄瓜排骨汤 鸟鸡菌汤 芥菜豆腐猪肉汤 桑枣牡蛎汤 花胶炖鸡脚 海底椰鲫鱼汤
 胡椒番茄贡丸汤 西洋菜瑶柱汤 淮山党参煲猪手 胡萝卜炖牛腩 无花果玉竹炖猪肺
 鱿鱼莲藕绿豆汤 山楂麦芽煲瘦肉 胡萝卜玉米汤 苹果荸荠猪腱汤 南瓜排骨汤
 白果腐竹煲猪肚 猪舌竹蔗汤 非洲海底椰雪耳煲生鱼 猴头菇炖猪肚 莲藕黄豆煲筒骨
 砂锅蹄花汤 猴头菇雪梨鸡汤 石蛤炖花胶 沙葛煲福寿鱼 木瓜排骨汤 鲜蚕虫红枣瘦肉煲鸡脚
 红枣枸杞汤 淮杞炖鸟鸡 木瓜花生猪腱汤 鲍鱼鸡骨草煲猪腱 蚝豉煲猪舌
 花旗参瘦肉汤 莲子薏米瘦肉汤 白菜肉丸汤 红豆薏米煲猪尾 椰子鲍鱼炖汤
 冬瓜柿饼猪蹄汤 蜜枣西洋菜煲猪肝 双鸡鲜汤 夏季 蟹肉冬蓉羹 玉米花生猪胰汤
 节瓜淡菜煲排骨 燕窝煲鸭心 龙利叶鸡蛋花煲瘦肉 健康芋丝鱼片汤 参芪佛手炖瘦肉
 竹蔗百合煲鹌鹑 葫芦瓜排骨汤 茯苓延胡索兔肉汤 白玉小肚玉米汤 双莲薏米冬瓜煲水蛇
 夏枯草排骨汤 贵妃蚌大虾地发菜冬菇 紫菜蘑菇生蚝汤 扁豆木棉花煲猪腱 牛蒡萝卜汤
 粉葛绿豆慈姑煲乳鸽 海鲜什锦汤 雪耳生鱼汤 节瓜茯苓瘦肉汤 白茅根水鸭汤
 鸭蓉腐皮汤 陈肾西洋菜煲响螺肉 金针菇海带排骨汤 粉葛蜜枣煲猪腱肉 白果扁豆猪肚汤
 茅根玉米炖猪肚 红豆生鱼汤 玉米蚌肉汤 蒲公英汤 鸡骨草蜜枣煲鹌鹑
 橄榄煲猪腱肉 平菇鳝丝汤 法式土豆汤 土茯苓绵茵陈煲猪腱肉 花生眉豆鸡脚汤
 什凉猪腱汤 桂圆参枣猪心汤 稻根泥鳅汤 莲子百合瘦肉汤 鲜藕根瘦肉解暑汤 千斤拔猪尾汤
 夏枯草蜜枣煲泥鳅 桑叶煲猪肝 养颜黄瓜汁汤 黄豆猪胰汤 双茅腐竹鸭肾汤
 墨鱼节瓜猪蹄汤 茯苓绿豆鸭肉汤 节瓜豆腐煲鲫鱼 希腊米饭汤 竹荪肝膏汤
 薏米黄鳝汤 大蒜鱼头汤 柏仁猪心汤 红豆煲大鱼尾 淮山麦芽牛肚汤 鲜荷解暑汤
 芡实萝卜排骨汤 淮记斑鱼汤 生菜鲮鱼肉汤 荷叶冬瓜排骨汤 淮山益智仁煲老鸭
 冬瓜清凉汤 云苓蝉蜕煲猪腱 百合鲍鱼汤 生地水蟹汤 白萝卜冬菇墨鱼汤 法国洋葱汤
 塘葛菜鱼枣汤 丝瓜海蜇汤 膏蟹竹笙炖生翅 玉米萝卜脊骨汤 杭州龙井炖鱼翅
 芦根桃仁瘦肉汤 淮山火腿煲草鹌 糯米绿豆煲山蛤 瓜豆猪蹄汤 本瓜花生猪骨汤
 日式蚕豆芽菜汤 粉葛鲮鱼汤 车前草田螺煲瘦肉 花生核桃扇骨汤 鲜芦笋汤 石斛洋参草龟汤
 柠檬煲鸭汤 崩大碗煲瘦肉 美式番茄奶油汤 苋菜双豆猪尾汤 薏米菜干煲猪肉
 菜干豆腐汤 百页白菜汤 清甜雪耳汤 秋季 冬季特色调理汤 学生健脑 男女保健 产妇调理
 老年养生营养健身汤 滋补强身 清热排毒 美容养颜 瘦身健体附录

<<四季靓汤1388例>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>