

<<健康蔬菜汤>>

图书基本信息

书名：<<健康蔬菜汤>>

13位ISBN编号：9787506429153

10位ISBN编号：7506429152

出版时间：2004-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：生活品味编辑部

页数：83

字数：80000

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>

## <<健康蔬菜汤>>

### 内容概要

本书内容包括：安心吃蔬菜、蔬菜汤，喝出健康、进一步了解蔬菜汤、蔬菜汤的药膳原则、蔬菜高汤、苹果鲜蔬汤、养生汤、健康五行蔬菜汤、保健养生、红刺胡萝卜汤、牛蒡强骨汤、天麻补脑汤、黑豆益贤汤、味噌海带汤、豆浆土豆泥汤、南瓜浓汤、当归补血蔬菜汤、黄瓜虾丸汤、清热滋润、河州黄瓜汤、麦冬天门冬汤、菠萝苦瓜汤、番茄皮蛋汤、冬瓜球汤、竹荪绿竹汤、冬瓜燕蓉粥、调理肠胃、番茄浓汤、决明子海带西洋菜汤、泰式鲜味锅、胡萝卜土豆汤、绿海藻珍珠汤、杏桂银耳冬菇汤、决明子蔬菜汤、四神莲子汤、金蒜苋菜汤等等。

## <<健康蔬菜汤>>

### 书籍目录

安心吃蔬菜蔬菜汤，喝出健康进一步了解蔬菜汤蔬菜汤的药膳原则蔬菜高汤 苹果鲜蔬汤 养生汤 健康五行蔬菜汤保健养生 红刺胡萝卜汤 牛蒡强骨汤 天麻补脑汤 黑豆益贤汤 味噌海带汤 豆浆土豆泥汤 南瓜浓汤 当归补血蔬菜汤 黄瓜虾丸汤清热滋润 河州黄瓜汤 麦冬天门冬汤 菠萝苦瓜汤 番茄皮蛋汤 冬瓜球汤 竹荪绿竹汤 冬瓜燕蓉粥调理肠胃 番茄浓汤 决明子海带西洋菜汤 泰式鲜味锅 胡萝卜土豆汤 绿海藻珍珠汤 杏桂银耳冬菇汤 决明子蔬菜汤 四神莲子汤 金蒜苋菜汤 海米萝卜汤 紫菜马蹄豆腐汤免疫力升级 柴鱼花生节瓜汤 抗过敏蔬菜汤 抗衰老蔬菜汤 臣笋蔬菜汤 补气黄芪蔬菜汤养颜美容 洛神酸梅汤 百合芦笋汤 莲子菠菜银耳汤 润肤玉竹蔬菜汤 银杞明目汤 忘忧润燥汤 柠檬薏米汤 消肿茯苓冬瓜汤 山楂纤体蔬菜汤

## &lt;&lt;健康蔬菜汤&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘养生汤 滋补肝肾功能，调理气血循环 材料：红枣20粒，黄芪40克，枸杞30克。

做法：锅中加入800毫升水煮滚，放入所有材料，用文火煮25~30分钟，滤出汤汁即可。

健康笔记：此道汤品较为温补，可增强免疫力。

从药性来看，枸杞滋补肝肾，黄芪补气，红枣补血，结合食用能排毒滋补，不少聪明的厨师就依照这个成分，将熬出来的汤汁作为烹调的高汤，而发展出滋补养生的汤品来。

如果是用来炒菜，可在熬煮时加少许桂枝及甘草，夏天可加参须，妇女饮用可再加当归，滋味甘美。

现代人不喜欢做菜时加入太多调味料，用此方式调味，极富健康观念。

P10 天麻补脑汤 材料：腰果60克，红枣10个，罐头猴头菇6朵 药材：天麻4片，茯苓2大片，党参20克 调味料：（1）酱油少许（2）玉米粉适量 做法：1 猴头菇用手剥小块，加入调味料（1）调匀，均匀沾上调味料（2），放入热油锅中略炸，党参切片，红枣用手剥开备用。

2 所有材料及药材放入圆盅，倒入热水至全满，以耐热保鲜膜封口，移入蒸笼中，蒸约45分钟即可取出食用。

P18插图

## <<健康蔬菜汤>>

### 编辑推荐

蔬菜高汤，具有保健养生、清热滋润、条理肠胃、提升免疫力和养颜美容等功效。

本书提供的健康蔬菜汤就是按照这些不同的功能来排列。

全书图文并茂，每道汤都介绍有材料、做法和健康笔记这四项内容，为广大读者养生饮食提供良好参考。

<<健康蔬菜汤>>

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>