

<<汤粥妙用补养全家>>

图书基本信息

书名：<<汤粥妙用补养全家>>

13位ISBN编号：9787506471268

10位ISBN编号：7506471264

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织

作者：智慧生活编委会

页数：299

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>

<<汤粥妙用补养全家>>

内容概要

《汤粥妙用补养全家》主要内容包括：汤粥妙用，给全家人最温暖的呵护！
取材容易·制作简单·延年益寿，时令汤粥，对症调理汤粥一应俱全，孩子、中年夫妇、老人均分别有最适合的补养，每碗汤、每道粥均为真材食料实景拍摄等。

<<汤粥妙用补养全家>>

书籍目录

第一章 煲煮品美味，轻松享健康健康汤品煲出来煲汤工具先盘点煲汤方法大扫描煲汤材料巧处理煲汤调料大汇总美味汤底自己做煲出好汤的法则煲汤细节逐一说关味粥膳煮出来香粥种类大荟萃煮粥调料有哪些怎样煮粥味更美煮粥方法有诀窍专题1五色养五脏专题2走进中药——汤粥的成受第二章 家常食材煲煮诱人汤粥五谷杂粮小米——五谷杂粮，小米为首冬虫夏草小米粥香菜小米粥胡萝卜小米粥大米——补充营养素的基础食物玫瑰粥飘香梅花粥葱白香醋粥糙米——时尚谷品葱香糙米粥排骨糙米粥红小豆核桃糙米粥糯米——养脾胃之佳品豌豆糯米粥羊骨红枣糯米粥桑葚杏干糯米粥燕麦——降胆固醇的明星燕麦南瓜粥蓬藕燕麦粥牛蒡燕麦粥薏米——药食同源的健康之米红枣薏米粥薏米莲子百合粥薏米鸡汤小麦——麦田里的“防癌斗士”小麦红枣粥小麦糯米粥小麦血肝粥蔬菜、菌类白菜——白菜是个宝，赛过灵芝草栗子白菜冬菇汤蟹柳白菜粥大白菜粳米粥油菜——绿色的“降脂奇兵”米汤煮油菜鹿茸油菜蹄筋煲油菜粳米粥茼蒿——宫廷佳肴之“皇帝菜”茼蒿腰花汤茼蒿汤圆茼蒿粥菜花——美丽的抗癌新星西红柿菜花汤菜花大豆汤菜花粳米粥南瓜——特效保健蔬菜红小豆燕麦南瓜汤甘薯南瓜汤南瓜排骨美颜汤南瓜粥土豆——十全十美的“蔬菜面包”青蒜土豆粥奶香玉米土豆汤牛骨西红柿土豆汤酸菜土豆汤山药——物美价廉的补虚佳品山药枸杞子羊肉汤山药莲子粥山药薏米柿饼粥白萝卜——冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康萝卜白菜汤萝卜骨头煲白萝卜粥胡萝卜——餐桌上不可缺少的“小人参”胡萝卜羊肝粥胡萝卜大豆汤红枣胡萝卜汤胡萝卜山药煲莲藕——具有药用价值的“灵根”莲藕沙参煲绿豆莲藕汤鲜藕粥香菇——菌类中的“灵芝草”二菇鸡块汤银耳香菇粥肉丝香菇粥银耳——延年益寿之佳品花旗参煲银耳银耳猪肝粥山参桂圆银耳汤76水果、干果苹果——一日一苹果，医生远离我南北杏苹果炖猪肉苹果蔬菜粥青苹果芦荟汤荔枝——深受女性喜爱的“岭南果王”荔枝大米粥荔枝桂圆双米粥荔枝鹌鹑蛋汤桂圆——滋阴补虚的“龙眼”桂圆栗子粥桂圆甜养粥百合桂圆牛腱汤木瓜——女性最爱的丰胸佳果花旗参莲子木瓜汤银耳木瓜粥莲子红枣木瓜羹核桃——养脑益智谁最棒，核桃敢把大旗扛核桃紫米粥核桃猪腰粥……第三章 五色汤粥养五脏第四章 二十四节气汤粥养生第五章 全家一起来补养第六章 汤粥帮胸调理病症

<<汤粥妙用补养全家>>

章节摘录

插图：煲汤工具先盘点古人说：“工欲善其事，必先利其器。

”要想做出美味营养的汤品，就离不开煲汤工具的帮助。

下面介绍几种居家常用的煲汤工具，让你在家也能轻松煲出滋味万千、回味悠长的健康汤品。

不锈钢汤锅不锈钢锅外观漂亮，结构稳固，同时又具有耐用、耐腐蚀、防锈、不变形等优点。

做需较长时间煲煮的鸡汤、猪骨汤等，均可使用不锈钢汤锅。

但需要注意的是，中药不能用不锈钢锅来煮，因为中药含有多种生物碱、有机酸等成分，在加热条件下，易与不锈钢锅具发生化学反应，甚至生成某些毒性更大的化合物，影响中药的服用效果。

不粘锅不粘锅的特点是受热均匀，导热快，散热快，所以适合煲煮一些需要先爆锅的快汤、滚汤、炖煮类汤品。

使用不粘锅不但可以减少汤品中的油含量，还兼顾了汤品的美味。

最重要的是，食材也不易粘到锅底。

高压锅高压锅能在最短的时间内迅速将汤品煮好，食材营养却不会被破坏，既省火又省时，适于煮质地有韧性、不易煮软的材料。

但高压锅内放入的食物不宜超过锅内的最高水位线，以免内部压力不足，无法将食物快速煮熟。

<<汤粥妙用补养全家>>

编辑推荐

《汤粥妙用补养全家(彩图超值版)》：煲煮品美味，轻松享健康煲汤工具先盘点美味汤底自己做煮粥调料有哪些煲汤方法大扫描煲出好汤的法则怎样煮粥味更美煲汤材料巧处理煲汤细节逐一说煮粥方法有诀窍煲汤调料大汇总香粥种类大荟萃常用食材煲煮诱人汤煲五谷杂粮蔬菜、菌类水果、干果畜肉、禽肉水产中药五色汤粥养五脏白色食物黄色食物红色食物绿色食物黑色食物二十四节气汤粥养生春季养生总则：立春 / 雨水 / 惊蛰 / 春分 / 清明 / 谷雨夏季养生总则：立夏 / 小满 / 芒种 / 夏至 / 小暑 / 大暑秋季养生总则：立秋 / 处暑 / 白露 / 秋分 / 寒露 / 霜降冬季养生总则：立冬 / 小雪 / 大雪 / 冬至 / 小寒 / 大寒

<<汤粥妙用补养全家>>

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>