

<<汤粥补养全家1000例>>

图书基本信息

书名：<<汤粥补养全家1000例>>

13位ISBN编号：9787506479219

10位ISBN编号：7506479214

出版时间：2011-11

出版时间：中国纺织

作者：《好生活百事通》编委会

页数：209

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>

## <<汤粥补养全家1000例>>

### 内容概要

做一道营养美味的滋补汤粥，为家人的长久健康储备能量。  
做一道药食两用的食疗汤粥，为家人消除病痛提供强力支持。  
做一道顺应时节的应季汤粥，为家人快乐过四季奠定基础。  
做一道清淡可口的营养汤粥，为家人的工作和学习提供能量。  
做一道喷香爽口的家常汤粥，为家人创造浪漫温馨的用餐时间。

<<汤粥补养全家1000例>>

书籍目录

1 汤粥保平安，常喝更健康

汤汤水水最养人

汤饮之道

做汤工具巧选择

美味汤底大比拼

煲汤有很多种方法

煲好汤的诀窍

喝汤也有宜忌

一粥一膳保平安

粥膳养生之道自古有之

香粥的种类多多

煮好粥的步骤

煮出香粥有技巧

喝粥也有宜与忌

2 绝佳食材搭配的一品营养汤粥

猪肉+海带

海带香菇排骨汤

黄豆海带汤

菠菜+猪肝

菠菜猪肝汤

猪肝菠菜粥

莲子+红枣

猪肠莲子红枣汤

莲枣猪血汤

银耳+莲子

莲子银耳山药汤

莲子红枣银耳粥

猪肉+胡萝卜

川贝百合胡萝卜汤

胡萝卜猪肉汤

栗子+鸡肉

香菇栗子鸡汤

鸡肉栗子芋头汤

西红柿+鸡蛋

西红柿鸡蛋汤

西红柿鸡蛋玉米粥

花生+猪蹄

花生猪蹄小米粥

猪蹄花生红枣汤

桂圆+红枣

三米桂圆红枣粥

红枣桂圆羊肉汤

红枣+鸡肉

红枣枸杞子鸡汤

红枣莲子鸡汤

<<汤粥补养全家1000例>>

韭菜+虾  
鲜虾韭菜大米粥  
韭菜虾仁豆腐汤  
3 食全食美的家常汤粥  
五谷杂粮类  
大米  
油菜大米汤  
成(甜)味脊肉大米粥  
小米  
五谷酸奶汤  
山药红枣小米粥  
玉米  
玉米浓汤  
玉米菠菜粥  
糙米  
糙米山楂汤  
葱香糙米粥  
薏米  
薏米鸡汤  
红枣薏米粥  
绿豆  
甘草绿豆汤  
燕麦绿豆粥  
红小豆  
红小豆萝卜肉汤  
红小豆白茯苓薏米粥  
黑豆  
牛肉黑豆汤  
黑豆大米肉丝粥  
禽肉畜肉类  
鸡肉  
茶树菇母鸡汤  
香浓鸡汤大米粥  
鸭肉  
火腿笋干老鸭煲  
老鸭薏米粥  
猪肉  
山楂瘦肉汤  
肉菜粥  
羊肉  
苁蓉羊肉汤  
胡萝卜羊肉粥  
牛肉  
花生牛肉汤  
芹菜牛肉粥  
水产类  
虾

<<汤粥补养全家1000例>>

莼菜虾仁汤  
虾仁白菜粥  
蛤蜊  
川芎蛤蜊汤  
双蚌粥  
墨鱼  
生姜酸菜墨鱼汤  
墨鱼猪蹄粥  
鱿鱼  
排骨鱿鱼汤  
艇仔粥  
鲫鱼  
黑木耳鲫鱼汤  
鲫鱼藕粉粥  
海带  
薏米海带蛋片汤  
海带瘦肉粥  
蔬菜、菌菇类  
西红柿  
红绿蔬菜鸡蛋汤  
牛肉泥西红柿粥  
菠菜  
菠菜猪红养血汤  
菠菜牛奶粥  
冬瓜  
京酱素菜汤  
干贝冬瓜丝粥  
山药  
山药鸡腿白果汤  
山药南瓜粥  
南瓜  
南瓜红枣汤  
南瓜粥

4 适合特殊人群的特色汤粥

5 补养全家的保健汤粥

6 针对不同体质的滋补汤粥

7 缓解不适症状和常见疾病的食疗汤粥

8 四季飘香的应季汤粥

## <<汤粥补养全家1000例>>

### 章节摘录

版权页：插图：日本一家医学研究中心调查的资料显示，汤还可以降低某些恶性疾病的发病率，日本人比较喜欢喝酱汤，所以患骨癌、肝硬化、心脏病的概率相对降低了许多。

很多身体虚弱或患有疾病的人，他们的家人通常会煲汤给他们调养；产妇大多以喝汤的方式滋补、催乳；还有一些人平常就喜欢喝些滋补汤，以达到防病强身的目的。

大家知道，朝鲜人特别喜欢喝蛇羹汤，这是因为朝鲜人认为，常喝这种汤可以延年益寿。

用汤水进行食疗、食补、食养，并非是中国、法国、日本或朝鲜人的专利，而是早已传遍了世界各地的一种健康的养生方式。

但是，并不是人人都知道如何通过汤品达到养生保健的目的，喝汤也有一些讲究。

中国有这样一句俗语：“饭前喝碗汤，老了不受伤。”

”因为饭前喝汤可将口腔、食道润滑一下，防止干硬食物刺激消化道黏膜，促进消化吸收，易增强饱腹感，从而降低人的食欲。

如果吃饭后再喝汤，就会影响食物的消化吸收，起不到养生保健的作用了。

<<汤粥补养全家1000例>>

编辑推荐

《汤粥补养全家1000例》:易学200道家常汤粥,美味的200道营养汤粥、有效的200道保健汤粥、经典的200种黄金食材搭配,显著的200条食疗功效。

<<汤粥补养全家1000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>