第一图书网, tushu007.com

<<汤膳养生堂1000例>>

图书基本信息

书名：<<汤膳养生堂1000例>>

13位ISBN编号：9787506756464

10位ISBN编号：7506756463

出版时间：2013-1

出版时间：中国医药科技出版社

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

<<汤膳养生堂1000例>>

书籍目录

第一章汤 一、喝汤跟着及节走／1 （一）春季喝汤在养肝／2 （二）夏季喝汤在养心／2 （三）秋季喝汤在润肺／2 （四）冬季喝汤在进补／3 二、喝汤跟着人群走／3 （一）小儿喝高蛋白汤／3 （二）产妇喝淡肉汤／4 （三）老人喝清淡汤／4 （四）职业女性喝甜汤／4 （五）男性喝补汤／4 （六）高血脂、肥胖人群喝低脂汤／4 三、喝汤跟着体质走／4 （一）虚性体质／4 （二）燥性体质／5 （三）湿性体质／5 四，喝汤跟看科学走／5 喝汤误区一 吃肉不如喝汤／5 喝汤误区二：爱喝“ 独味汤 ”／5 喝汤误区三：喝“ 压轴汤 ”／5 喝汤误区四：趁“ 热 ”喝汤／5 喝汤误区五吃汤泡饭／6 五、“ 神 ”器熬好汤／6 （一）瓦罐 ／6 （二）砂锅／6 （三）不锈钢汤锅／6 （四）高压锅／6 六、妙方熬鲜汤／7 （一）选料要新鲜／7 （二）搭配要合理／7 （三）火候要适当／8 （四）调味要多样／8 第二章大众四季汤 繁一节春季营养汤／10 一、家畜肉汤／10 白果覆盆子猪小肚汤／10 白胡椒猪肚汤／11 白萝卜牛展汤／11 白木耳红枣猪瘦肉汤／11 百合瘦肉汤／12 菠菜丸子汤／12 茶树菇猪瘦肉汤／12 车前草猪小肚汤／12 赤小豆粉葛蜜枣猪横劂汤／13 赤小豆淮山节瓜猪腱汤／13 春砂仁北芪猪肚汤／13 春砂仁花生猪扇骨汤／14 粉葛猪脚汤／14 茯神金针莱牛心汤／14 谷芽麦芽牛肚汤／14 海带豆腐排骨汤／15 何首乌土豆猪蹄汤／15 淮山白术羊肚汤／15 黄豆芽煲猪肚／16 辣椒叶猪肝汤／16 莲子芡实薏米牛肚汤／16 芡实莲子瘦肉汤／16 牛肉土豆汤／17 排骨冬瓜汤／17 南瓜猪腮汤／17 马蹄党参炖花胶／17 马蹄淮杞羊蹄筋汤／18 毛冬青希莶草猪脚汤／18 萝卜牛肚汤／18 萝卜莲子芡实猪删汤／18 木瓜瘦肉汤／19 家禽肉汤／19 白果莲子乌鸡汤／19 百合莲藕母鸡汤／19 萝卜鸭肫汤／19 参芪猴头菇炖鸡／20 茶树菇无花果炖鸡汤／20 富贵豆鸡骨猪瘦肉汤／20 枸杞红枣鸡汤／21 桂圆肉炖鸡汤／21 何首乌鲜鸡汤／21 黑豆乌鸡汤／22 客家糯米酒煮鸡汤／22 栗子南杏鲜鸡汤／22 灵芝陈皮老鸭汤／22 龙凤酸辣汤鸡／23 芡实薏米炖鸡脚／23 牛奶炖鸡汤／23 木瓜花生鸡脚汤／23 千斤拔花生鸡脚汤／24 水产鲜汤／24 白饭鱼滚韭菜汤／24 北芪黑豆泥鳅汤／24 菠菜滚鲮鱼滑汤／25 赤小豆粟米须生鱼汤／25 川芎白芷炖鱼头／25 大海虾干草菇滚黄芽白汤／25 海蜇冬瓜汤／26 葫芦瓜干冬菜海螺汤／26 淮山响螺鲜鸡汤／26 黄芪淮山河虾汤／27 鲫鱼豆芽汤／27 鲫鱼奶汤／27 芥菜番薯鲮鱼丸汤／27 九肚鱼大芥菜汤／28 韭菜滚九肚鱼汤／28 苹果红枣炖鲩鱼汤／28 杞子鸡肝鲩鱼片汤／28 绵茵陈蜜枣鲫鱼汤／29 木瓜鲩鱼尾汤／29 南北杏海底椰生鱼汤／29 丝瓜云耳滚鱼片汤／29 青红萝卜芡实煲排骨汤／30 桑叶猪肝汤／30 …… 第二章大众四季汤 第三章老人延年益寿汤 第四章孕妇安胎补气消肿汤 第五章幼儿益脑防病营养汤 第六章女士养颜瘦身调理汤 第七章儿童成长发育益智汤 第八章男士强身滋补益阳汤 第九章学生醒目益脑篇 第十章防病祛病调补汤 第十一章工作营养调被汤 第十二章常见宝贵病调补汤

章节摘录

版权页： 制作方法1.大豆芽菜洗净，去根；葱去根洗净，切段；鸡肉洗净，切丝状，用生粉、生抽、生油各1汤匙拌腌片刻。
2.姜片起镬，加清水1.5升（6碗水量），下大豆芽菜武火煲沸后，下鸡丝，至熟，下葱及调入适量盐、油便可。
食疗功效健脾化滞，益气和中，适用于小儿脾虚食滞，体弱食少，胀满难消，神疲力乏。
专家提示最好选用鸡胸脯肉。
龙井鸡片汤 原料配方鸡胸脯肉150克，茶叶15克，豌豆苗10克，鸡蛋清25克，料酒5克，淀粉3克，味精5克，盐4克，胡椒粉1克。
制作方法1.将鸡脯肉片成2.6厘米长、1.7厘米宽的薄片，放入碗内；加料酒、精盐、味精、胡椒粉、鸡蛋清、湿淀粉拌匀上味：龙井茶叶放入碗内，先用少许温水泡一下：控干水分后，再用沸水泡3分钟备用；将鸡片放入沸水锅内氽一下捞出，盛在汤盆内。
2. 然后再将汤锅置火上，放入鸡汤、精盐、味精、胡椒粉和泡龙井茶叶的水，待汤煮沸；放入豌豆苗，起锅盛入放有鸡片的汤盆内即成。
食疗功效益气补血，健脾开胃，适用于儿童久病体虚而致消化不良、食欲不振、口淡无味、肢倦乏力等病证。
专家提示龙井茶叶要选用当年新茶。
茭白胡萝卜汤 原料配方茭白500克，胡萝卜250克，甘蔗500克。
制作方法茭白洗净切片，甘蔗、胡萝卜洗净去皮切块，一起放入锅内，加入适量的水，煮沸熬15～20分钟即可。
食疗功效此汤清热润燥，生津止渴，开胃消食，适用于幼儿麻疹出齐后仍有低热，大便时干时稀，咳嗽无力，皮肤干燥，口干舌红，食欲不振等症状。
专家提示因茭白不耐贮藏，最好选用新鲜的。
第三节改善营养缺乏汤 健康的基础来自于营养，而对小儿来说，既要警惕营养过剩，又要注意营养不良。
有些家长过分关注孩子的体重和身高等外部表现，忽略了孩子的各种营养成分的摄取，造成儿童营养不良。
儿童营养不良并不都表现为体弱消瘦，像肥胖、发育迟缓、认知能力和代谢能力低下等等都被认为是营养不良的表现，还常常伴免疫功能低下，易感染，合并缺铁性贫血和多种维生素缺乏，以及各类感染、自发性低血糖等。
但有些营养不良在初期并没有确切的症状，也就不容易被发现，研究证明，儿童早期营养不良影响着身体和智能发育、认知功能发育、入学后的学习能力。
因此给小儿补充充营养，除了鼓励母乳喂养，还应补以含优质蛋白的代乳品（牛、羊奶、豆浆、鱼肉等），防止单纯以淀粉类食品，炼乳或麦乳精喂养。
较大幼儿应注意食物成份的正确搭配，适当供应肉、蛋、豆制品，补充足够的蔬菜。
大量研究资料显示，情绪不佳、尤其发生异常变化时，应疑其体内某些营养素已告缺乏。
郁郁寡欢、反应迟钝、表情麻木，说明体内缺乏蛋白质与铁质，应多食用水产品、肉类、奶制品、畜禽血、蛋黄等高蛋白、高铁食品。
忧心十中忡、惊恐不安、失眠健忘，表示体内B族维生素不足，此时补充 些豆类、动物肝、核桃仁等B族维生素丰富的食品大有裨益。
固执任性、胆小个白事，多因维生素A、B、C与钙质摄取不足而造成，故动物肝、鱼、虾、奶类、呆蔬等食物应予以补足。
不爱交往、行为孤僻、动作笨拙，多为体内缺乏维生素C的结果，在食谱中增加富含此种维生素的食物如番茄、橘子、苹果、白菜与莴苣等是最佳的治疗方法。
从而缓解或消除上述症状。
夜间磨牙、手脚抽动、易，晾醒，常是缺乏钙质的信号，应及时添加绿色蔬菜、奶制品、鱼松、虾皮

等食品。
喜吃纸屑、煤渣、泥土，此种行为称为“异食癖”，多与体内缺乏铁、锌、锰等矿物元素有关。
海带、木耳、蘑菇等含锌较多，禽肉及牡蛎等海产品中锌、锰含量高，都是孩子最理想的盘中餐，下面推荐给家长的汤品，针对小儿维生素、矿物质缺乏等营养不良症状，合理搭配时令食材，从而食疗方面改善小儿营养不良症。

编辑推荐

《汤膳养生堂1000例》在前人广博的知识积累上，从我国传统汤品和近现代中医临床用汤的经验中，几经筛选，取其精华，分别按季节、人群、职业、常见疾病以及常见富贵病等对“症”下汤，力争做到“一人一汤，一病一汤”。
在形式上没有放入过多的图片，而是详细地列出每种汤的食材用量精确配比，可使毫无煲汤经验的初学者“照葫芦画瓢”，就能做出可口的汤品。
在选择汤谱时，力求取材方便，简单易做，营养美味，安全有效，对每种汤谱都详细介绍其原辅料配比、制作步骤、药膳功能，还特别添加温馨提示，提示初学者如何选购、搭配食材，煲汤要注意的事项，烹饪小技巧，饮食宜忌等，文字详实，语言简洁生动，实用贴心。

第一图书网, tushu007.com

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