

<<汤羹>>

图书基本信息

书名：<<汤羹>>

13位ISBN编号：9787509110546

10位ISBN编号：7509110548

出版时间：2007-7

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎

页数：217

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>

<<汤羹>>

内容概要

本书以历代经典医籍汤羹方为主，广泛收集民间成熟的汤羹食疗配方，结合现代医学最新研究成果，按不同的人群配方。

详细介绍了所选养生汤羹的配料、制作、用法、功效及出处。

所选汤羹方具有取材便利、制作简单、安全有效、经济实用等特点；只要对症选用，就能取得较好疗效，本书适合于日常保健、慢性病的家庭调理。

可供广大群众和医学工作者参考。

<<汤羹>>

书籍目录

第一章 在美食中享受滋补汤 汤是健康廉价的“保险费” 汤羹的选料 做汤加水加调料的宜忌 做汤如何掌握火候 制作食用汤的程序 汤与羹的区别 滋补汤的养生作用 饭前喝汤是“金” 科学喝汤事半功倍 鱼汤虽好不是人人皆宜 滋养、治病的蔬菜汤 营养丰富的骨头汤 延年益寿的骨头汤 科学熬制骨头汤 鸡汤的作用与食用宜忌 美容除斑的黄豆芽汤 增强记忆的鱼鳞汤 宜谨慎饮用的几种汤 第二章 养生疗疾的药膳滋补汤 五味药膳滋补汤 辨证享受药膳滋补汤 科学配制药膳滋补汤 药膳滋补汤的用量确定 药膳滋补汤的选材禁忌 注意事项 药膳滋补汤的四季五补 第三章 日常宜喝的滋补养生汤 春阳生发的滋补汤 虑 第四章 女性常用对症滋补汤 第五章 儿童常用治疗滋补汤 第六章 中老年人延年益寿滋补汤 第七章 防治常见病的滋补汤 附录A 常见食物保健作用表 附录B 常见食物功效速查表

章节摘录

汤是健康廉价的“保险费”——法国著名厨师路易斯。

古伊说过一句话：“汤是餐桌上的第一佳肴。

”但也有可能是他的偏爱，但汤确有这么一种魔力，无论一顿饭多么丰盛，人们还是把许多赞美之辞加到汤上。

因为，几乎所有的民族都认为，汤对人体健康，保持和增强体力大有裨益，并对此积累了丰富的经验，许多人把喝汤比喻为“最廉价的健康保险费”、“增强体力的加油机”，无论走到哪里，人们都说“喝汤补身”。

在西方各国中，美国人最爱喝汤，因而法国人常戏谑地称美国人为“汤罐”。

据有关资料统计，96%的美国家庭3d起码要喝1次汤。

在古希腊，奥林匹克竞技大会的参加者用牛、羊做祭祀，根据宗教仪式，把牛羊肉放入大锅里熬汤，供运动员们在竞技前喝，以增强体力；在日本，人们至今还认为海带汤有非凡的功效，因此产妇分娩后首先喝海带汤；日本的相扑运动员每天在大运动后便喝一大碗有牛、羊肉之类的“什锦汤”，并说他们“发力”的诀窍在于喝汤。

.....

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>