

<<补益煲汤>>

图书基本信息

书名：<<补益煲汤>>

13位ISBN编号：9787509113097

10位ISBN编号：7509113091

出版时间：2007-11

出版时间：人民军医出版社

作者：范晓清 编

页数：270

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>

## <<补益煲汤>>

### 内容概要

所谓补益煲汤，顾名思义，即是通过汤品的形式来达到滋补身体的效果。

随着大众的饮食生活越来越丰富，人们已经不仅仅满足于味觉的享受，而是要求在拥有鲜美味道的基础上，还能够保健身体、抗衰防老。

这不仅体现了人们自我保健养生意识的提高，也说明了人们对汤品的饮食作用及保健功效有了更高的追求。

本书将筛选出来的汤品分为春季补益煲汤、夏季补益煲汤、秋季补益煲汤、冬季补益煲汤。

每类选入100个汤品，共计400个。

为了方便读者更好地调理身体，本书还单独分立出了一类药膳补益煲汤，选入50方，将较为常见和普遍出现的症状作为防治目的，以增强汤品祛病养生的功效。

本书内容翔实具体，实用性强，希望能成为广大读者日常饮食保健养生的好帮手。

## <<补益煲汤>>

### 作者简介

范晓清，男，汉族，52岁。

著名传统养生学、现代健康问题专家；大众健康读物自身策划人、作家。

学医出身，中西医均有涉及；尤其对中医养生学情有独钟。

自1990年起开始研究传统文化。

同年，成为职业撰稿人。

十几年来，曾为多家出版单位策划、主编、撰写过近百部健康生活类和人

<<补益煲汤>>

书籍目录

一、春季补益煲汤 1. 香芹蘑菇汤 2. 银丝三白汤 3. 鸡蛋葱花汤 4. 青丝白玉汤 5. 清水芙蓉汤 6. 蛋花榆钱汤 7. 双色脆叶汤 8. 冬瓜海带鸡蛋汤 9. 双豆芥菜汤 10. 菠菜菇笋汤 11. 四味聚首汤 12. 香菇三白汤 13. 翡翠白玉汤 14. 口蘑豆腐汤 15. 双色蛋花汤 16. 萝卜鲜味汤 17. 白玉鲜蘑汤 18. 三鲜蛋花汤 19. 香菇银耳汤 20. 煎蛋红绿汤 21. 芹叶香鲜汤 22. 白菜萝卜汤 23. 菊花三味汤 24. 红绿三鲜汤 25. 白菜胡萝卜汤 26. 萝卜鲜奶汤 27. 五路盛会汤 28. 豆腐什锦汤 29. 梅花豆苗汤 30. 豇豆青丝汤 31. 菜花奶白汤 32. 菠菜番薯汤 33. 雪茸花蜜汤 34. 绿茶丝瓜汤 35. 海带绿豆汤 36. 冬瓜海带汤 .....二、夏季补益煲汤三、秋季补益煲汤四、冬季补益煲汤五、药膳补益煲汤

## <<补益煲汤>>

### 章节摘录

2. 银丝三白汤 【用料】 白菜80克, 豆腐50克, 粉丝20克, 虾米15克, 葱丝3克, 姜丝3克, 植物油20毫升, 香油5毫升, 食盐2克, 味精1克。

【功效】清热解毒, 生津润燥。

【适用】清热润燥, 并可治疗食欲缺乏、口干舌燥、小便不畅、便秘、咳嗽和心脑血管疾病。

【制作】择洗白菜并切段, 沸水焯熟, 捞出沥干; 豆腐切片, 同样焯熟; 沸水浸泡粉丝虾米后捞出, 粉丝切长段; 油锅烧热, 爆香葱丝、姜丝, 加800毫升清水并倒入豆腐、粉丝、虾米和食盐, 加热沸腾后放入白菜、味精, 稍煮后淋入香油即可。

【分析】白菜富含粗纤维、糖类物质和钾、钙、磷多种矿物质等营养物质, 可改善血管功能; 豆腐中含有丰富的大豆蛋白, 并含有脂肪和矿物质等成分, 具有较高的营养价值。本品清热生津, 是春季调理身体的理想食物。

.....

<<补益煲汤>>

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>