

<<男人滋补养生汤>>

图书基本信息

书名：<<男人滋补养生汤>>

13位ISBN编号：9787509165416

10位ISBN编号：7509165415

出版时间：2013-4

出版时间：人民军医出版社

作者：张仁庆

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>

<<男人滋补养生汤>>

前言

前言——男性滋补汤，喝出好身体好处多多话饮汤中国菜中少不了汤。

喝煲汤的好处有哪些呢？

首先，煲汤过程中比一般料理少了油煎、油炸的过程，除可预防肥胖之外，更能减少心血管疾病的发生。

想要减肥或保持身材苗条的人，可以多喝汤，并且调整进食顺序，先喝汤、吃蔬菜等，主食和肉类最后吃，其好处是可增加饱腹感，使食量自然变小。

如此一来可摄取较少热量，也就不必担心吃太多而发胖啦。

其次，饭前先喝汤，胜过良药方。

进食前先喝上几口汤，可让食物从口腔、咽喉、食管到胃都很润滑，使食物顺利下咽，防止因食用干硬食物，刺激消化道黏膜。

也可以在吃饭时喝汤，因为这有助于食物的稀释并温润口腔，且有益胃肠对食物的消化吸收，进而减少食管炎、胃炎等疾病的发生。

再次，喝汤还有美颜、健身、润肤、增强免疫力的作用，因此当人虚弱生病或是女性朋友生产、坐月子时，汤品更是补充体力又不伤肠胃的营养佳品。

最后，营养好吸收。

汤中加入肉类、蔬菜一起熬煮，食材中的营养素都溶于汤中，加上是全水解的营养成分，电解质浓度和人的体液相近，很容易被肠胃吸收，所以，煲汤是最适合随着人体血液循环被吸收的食物料理方式。

更重要的是，煲汤烹调方便、简便。

只要选好食材，加上适量的水，就可以做出美味的汤品，因此很适合忙碌的上班族。

而挑选食材时，除了把握选购季节性食材的原则外，亦可适时加上温和的中药材，为美味的汤品增加点滋补的效果。

做汤也要讲究技法烹调美食三分技术、七分技巧。

汤的烹调制作方法主要有：炖汤、吊汤、煮汤、氽汤、沏汤、煲汤等几种技法。

其技术很好掌握。

1. 炖汤 主要用于动物性原料，需要时间长，一般在1小时之上。

古人讲：“九鼎九沸，九沸九变，祛腥灭臊呈美味”，就是讲，动物性原料中的腥、臊、膻等异味通过较长时间的炖煮能被去掉，并且会产生美味，丰富营养。

2. 吊汤 主要用于专业厨师制汤。

在旧时，没有过多的调味品、增鲜剂，而只能从原料中提取，因此产生了吊汤，有人讲：当兵人的枪，厨师爷的汤，是制胜的法宝和秘密武器。

3. 煮汤 主要适用于植物原料，例如菠菜汤、芹菜汤。

煮比炖的时间短，操作快。

煮汤也常同时采用动物性原料与植物性原料。

例如青菜海蛎汤、酸辣汤、奶油鸡茸汤、红菜牛肉汤等。

4. 氽汤 简称为氽，就是将汤烧开后再把原料入水煮熟。

例如氽丸子、氽羊肉、氽鱼片等。

5. 沏汤 也称冲汤，讲究鲜嫩、美味的原料不下锅。

以香椿汤为例：将香椿芽洗净切碎放到汤碗中，加进调料，酱油5克（或者鱼露5克），香油2克，竹盐3克，把水烧开后沏在汤碗里即可。

6. 煲汤 主要是用砂锅、石锅，将原料和调料放到砂锅内先用武火烧开，改为微火，慢炖煲汤。

砂锅、石锅中含有多人体所需要的微量元素——钙、锌、磷等，通过火与水的作用将原料与锅体的营养素完美结合，煲出健康美味的汤。

掌握调料和火候1. 做出好汤，调料非常重要。

首先是要选择品质优良、新鲜的调料。

<<男人滋补养生汤>>

另外，多学汤谱，掌握好调料的选择、用量、用法也很重要。

2．制汤与其他烹调技术一样也十分讲究火候，炖制动物性原料是要先焯再炖，焯水后的原料不要直接放到凉水锅内炖，要等水温升到80℃以上再投入原料。

3．炖整鸡、整鸭用时1小时左右，用一根筷子扎一下鸡体，如果筷子捅不进去，说明还没熟，如果扎进的筷子往外拔时，有夹筷子的感觉，说明没有酥烂，火候不到，而插进与拔出轻松自如，说明已经炖好了。

4．蔬菜、瓜果等植物性原料，特别是青菜要等关火时再投入，变色断生即可，而不能与动物性原料一起下锅炖煮，以保护原料的维生素等营养成分。

5．炖汤时要后放盐，在汤即将炖好时离关火约3~5分钟再放盐，搅拌均匀即可，提倡用竹盐。

喝汤好处多多。

本书将为大家介绍数十款适合男性朋友滋补养生的汤品，取材方便、制作快捷、营养丰富。

跟着一起做，为你和你的家人奉上美味的同时，送上健康！

祝你喝出健康、喝出好身体！

<<男人滋补养生汤>>

内容概要

《中国食文化丛书:男人滋补养生汤》内容简介：汤是滋补养生佳品。

《中国食文化丛书:男人滋补养生汤》精选了32例适宜男士四季保健、滋补壮阳、强身健体的滋补养生汤，并详细介绍了其原料配方、原料分析、制作方法及专家点评，书中还加入“知识链接”和“营养课堂”，拓展了食疗、汤补和食材的性能等营养学知识，是现代男性自我保健必读的参考书。

<<男人滋补养生汤>>

作者简介

张仁庆，法学硕士，中国饭店高级经理人，中国药膳大师，国家级药膳评委，中国养生讲师管理师，现任联合国世界和平基金会国际低碳环保委员会副理事长、文化产业中心主任、国际绿色产业协会文化中心主任，国际绿色产业协会生态农业委员会秘书长，爱斯克菲厨皇美食会荣誉主席，中国人口文化促进会专家会员、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编，中国女排元老队领队，纪念抗美援朝胜利60周年赤子心军情高峰论坛策划人，中国名厨创始人。

<<男人滋补养生汤>>

书籍目录

写在前面——认识食物的“四性五味” 001 Part1四季养生汤 春季大枣汤011 香椿汤014 菠菜豆腐汤017 夏季绿豆汤021 姜母老鸭汤024 西瓜桑椹汤027 秋季排毒汤031 双豆金针菇汤034 南瓜薏米汤038 冬季开胃汤041 人参煲鸡汤044 香菇牛尾汤047 Part2壮阳滋补汤 牡蛎韭菜汤053 山珍海蛤汤056 羊头萝卜汤059 鹿血淮山汤062 地肤海参汤065 Part3养生保健汤 芹菜降压汤071 排毒养颜汤075 紫苏鱼头汤079 果珍西瓜汤081 灵芝降糖汤085 Part4男士风味汤 四君子汤091 风味酸辣汤095 牛肉丸子汤099 补益羊蹄汤101 Part5 风味特色汤 客家牛杂汤105 日本淮山汤108 西湖莼菜汤111 新疆羊肉汤113 莫斯科红菜汤116 苋菜粉丝汤120

<<男人滋补养生汤>>

章节摘录

版权页：插图：原料分析 蘑菇：蘑菇在古代被称为菌、茸、荪、菇等，是高蛋白、低脂肪，富含天然维生素的食物。

早在战国和秦代，人们就已认识到蘑菇的生长环境并开始大量培植，秦汉之后，食菌之风日渐兴盛。现在，蘑菇已成为世界各地人民非常喜爱的美味，美国人称它为“上帝的食品”，日本人说它是“植物食品的顶峰”，很多国家的人民视它为“菜中之王”。

功效：提高机体免疫力。

蘑菇的有效成分可增强淋巴细胞功能，从而提高机体抵抗各种疾病的免疫功能。

抗癌。

日本研究人员在蘑菇有效成分中分析出一种分子量为288的超强力抗癌物质，能抑制癌细胞的生长，其作用比绿茶中的抗癌物质强1000倍。

蘑菇中还含有一种毒蛋白，能有效地阻止癌细胞的蛋白合成。

竹荪：别名竹笙。

含有较高的氨基酸、无机盐及其他成分。

有的竹荪多糖能抑制和消除癌细胞。

长期食用竹荪可以降低血糖，减少血液中胆固醇含量，并能起到减肥的作用。

竹荪是名贵的山珍，生长在竹类根部上面，有许多品种，形态美丽。

常见食用竹荪有四种，即长裙竹荪、短裙竹荪、红托竹荪和棘托竹荪。

功效：中医认为，竹荪性凉，味极甘甜，有大补之功，类似人参。

作为筵席上的名贵珍品，它具有延长汤羹等食品存放时间、保持菜肴鲜味不腐不馊的奇特功效，因而一向被帝王列为御膳，现在则是国宴中不可缺少的一味山珍。

作为药膳，竹荪具有健脾益胃、补气止痛和解腻减肥的功效。

对高血压、高胆固醇血症有相当的抑制作用。

蛤蜊：被称为“天下第一鲜”，有“青蛤”和“四色蛤”“花蛤”之分。

在我国沿海分布极广，以辽宁、山东和江苏的盐城、南通最为盛产。

蛤蜊味道鲜美，营养全面，是物美价廉的海产品。

它含有蛋白质、脂肪、糖类、铁、钙、磷、碘、维生素、氨基酸和牛磺酸等多种成分，是一种低热能、高蛋白，可防治中老年人慢性病的理想食品，也是补钙健身的美食。

<<男人滋补养生汤>>

编辑推荐

《中国食文化丛书:男人滋补养生汤》是现代男性自我保健必读的参考书。

<<男人滋补养生汤>>

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>