

<<四季滋补靓汤一本全>>

图书基本信息

书名：<<四季滋补靓汤一本全>>

13位ISBN编号：9787510114960

10位ISBN编号：7510114969

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

作者：《家庭·生活·健康》丛书编委会

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>

## <<四季滋补靓汤一本全>>

### 内容概要

《四季滋补靓汤一本全(畅销彩色版)》共有5个部分：第一章详尽讲解了制汤技巧、是对于食材和煲汤工具、火候、以及其他周边内容的论述；第二章至第五章，分春、夏、秋、冬四季，因时养生而论，并据此选取了大量既美味，又健康的养生汤品。

民以食为天，食以汤为先。

仅在“四菜一汤”这个词语中，各种菜品就如星拱月般地衬托出一碗汤在一桌饭菜中的地位。

而且，汤以水为媒，将食物中的营养精华纳入其中，成为我们寻求滋补时的第一选择。

不同的季节有着不同的养生原则，《四季滋补靓汤一本全(畅销彩色版)》据此精选了大量汤品，而每一道汤饮都能成为餐桌上最靓的那一道风景。

<<四季滋补靓汤一本全>>

作者简介

于菁，曾任保健时报社副社长、副总编辑。

现任中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长，中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。

从事健康教育工作17年。

组织大型健康科普报告及讲座百余场，发表科普文章77篇，组织编写科普书刊40多部。

2006年代表中国保健协会科普教育分会组织有关专家编写《城乡社区健康管理丛书》，荣获中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广播电影电视总局颁发的先进单位奉献奖，13位作者荣获先进个人奉献奖；2010年6月被中国老年保健协会授予老年保健突出贡献奖。

## <<四季滋补靓汤一本全>>

### 书籍目录

第一章煲好汤有诀窍 煲汤技巧的养成 煲汤选料与用水 煲汤时间和火候 制作高汤 煲汤的调味 汤品的味道 煲汤器具的选择 喝好汤的一些细节 煲汤、炖汤、滚汤的利弊 喝汤的时间 喝汤的误区 鱼汤不是人人皆宜 鸡汤的宜与忌 需谨慎饮用的几种汤 第二章春季养生靓汤——最是一年春好处 春季起居养生 春季宜护肝 春季饮食宜忌 春季宜吃的食物 春季推荐食材 春季推荐养生汤品 【葱白香菜汤】 【二白汤】 【虾皮蛋羹】 【葱豉汤】 【清水蛭子汤】 【红枣木耳汤】 【清炖二骨汤】 【猪肝菠菜汤】 【蛤蜊肉汤】 【青榄白萝卜煲瘦肉】 【豌豆苗汤】 【蛋花豆腐羹】 【葱豉豆腐汤】 【牡蛎豆腐汤】 【猪皮红枣羹】 【甜醋猪脚姜汤】 【香菇鸡腿汤】 【菠菜鱼丸汤】 【平菇豆腐汤】 【猪血豆腐青菜汤】 【金针黄豆排骨汤】 【银耳羹】 【芥菜滚鱼汤】 【红薯菠菜汤】 【鲫鱼汤】 【红薯南瓜汤】 【肉末胡萝卜汤】 【青皮白鸭汤】 【萝卜菠菜黄豆汤】 【猪血菠菜汤】 【冬瓜薏米排骨汤】 【猪蹄金针菜汤】 【芥菜豆腐汤】 【洋葱牛筋骨汤】 【芋羹】 【胡萝卜瘦肉汤】 【苋菜豆腐汤】 【豆腐三鲜汤】 【莼菜蛋花汤】 【香椿木耳豆腐汤】 【豆腐香肠羹】 【川芎白芷炖鱼头】 【黄豆炖排骨】 【养颜银耳鸡汤】 ..... 第三章夏季养生靓汤——绿树浓荫夏日长 第四章秋季养生靓汤——秋风萧瑟天气凉 第五章冬季养生靓汤——冬至阳生春又来

## <<四季滋补靓汤一本全>>

### 章节摘录

版权页：插图：喝汤的时间很有讲究，俗话说“饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖”，这是有一定道理的。

饭前先喝几口汤，将口腔、食管润滑一下，可以防止干硬食物刺激消化道黏膜，有利于食物稀释和搅拌，促进消化、吸收。

最重要的是，饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低人的食欲，防止肥胖。

有研究表明，在餐前喝一碗汤，可以让人少吸收100~190千卡的热能。

相反，饭后喝汤是一种有损健康的方法。

一方面，饭已经吃饱了，再喝汤容易导致营养过剩，造成肥胖；另一方面，最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，影响食物的消化、吸收。

对一般人群而言，喝汤倒不必要特别严格限制时间，但几种特殊人群要注意：小孩胃容量小，喝汤以后吃不下饭，所以要先吃完饭再喝汤；胃口不好的人先喝少量的汤可以刺激食欲；减肥的人先在饭前喝一两碗汤可以适当减少其他食物的摄取量。

喝汤的误区 人们经过长期的生活体验，把汤看做是最有利于身体健康的营养品，所以喝汤成为了中国人食疗保健、健身强体的一项基本措施。

人们可以按照不同的季节，根据自己的性别、年龄、体质特征、身体健康状况和特殊生理需求来选择饮用适合自己的汤品，以达到清补滋润、强身补虚、美容养颜、消暑清热的目的。

但是汤水虽好，也不能胡乱饮用，违背一定原则对人们的身体非常不利。

因此，人们要根据自己的身体状况，选择适合自己的汤水。

喝汤忌弃“渣” 无论什么动物肉类，加温后蛋白质就会凝固。

即使煨得很烂，汤很稠，汤中也只是可溶性氨基酸、嘌呤碱、肌苷酸等一些小分子有机物，这些物质是汤中鲜味的来源。

另外，家禽肉、鱼肉中的脂肪久熬后油脂乳化，水分子在油分子外面使汤呈乳白色。

骨头、皮、肉里的胶原蛋白也可溶入汤里，使汤变稠发黏。

但这些都完全是精华，那些“肉渣”，即瘦肉才是主要蛋白质之所在。

久病体弱的老年人缺乏的正是这些动物蛋白，因此正确的吃法应当是既喝汤又吃肉。

<<四季滋补靓汤一本全>>

编辑推荐

《四季滋补靓汤一本全(畅销彩色版)》囊括了各种煲汤技巧，帮助您轻松掌握煲汤好手艺，将一碗原本清淡无味的水，幻化成一碗包含万物之味、蕴藏丰富营养的四季养生好汤。

<<四季滋补靓汤一本全>>

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>