

<<这些汤 彻底改变了我>>

图书基本信息

书名：<<这些汤 彻底改变了我>>

13位ISBN编号：9787531731337

10位ISBN编号：7531731339

出版时间：2013-10

出版时间：北方文艺出版社

作者：吴吉琳

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>

<<这些汤 彻底改变了我>>

内容概要

作者吴吉琳是嫁入香港的台湾媳妇，深入了解港式煲汤文化后，发现香港人一年四季都在喝汤，有春夏养秋冬、秋冬养春夏的健康观念，喝的汤品也因每个人的身体状况、季节、环境而不同。于是吸收了港式煲汤的精华，从食材选购、煲汤步骤、适饮对象等方面详细解说，并邀请中医师姜劲仪从中医养生角度补充说明，彻底解决现代人普遍存在的五大过劳症状。

用脑过度、精神紧绷：益气滋补、安神健胃汤品

作息混乱、代谢失调：补脾肾、润心肺，宁神润颜汤品

应酬熬夜、肠胃不适：活血补气、养肝明目，助消化汤品

久坐少动、肩颈酸痛循环差：补脑强筋、活血通络，健脾胃补血气汤品

紧张压力大、睡眠不安稳：养心安神、健脾化湿，补脑养肌汤品

<<这些汤 彻底改变了我>>

作者简介

吴吉琳

曾从事瑞星唱片、神采制作、福茂唱片等唱片企宣制作等相关工作，现为访客餐厅老板娘。

嫁给香港丈夫后曾于香港居住多年，深入了解港式褒汤文化后，惊讶于香港人对饮食与养生的重视，回台湾后在亲友的建议下，开始访客餐厅的经营。

传承正宗的香港妈妈煲汤功夫，煲出一碗碗营养健康没中药味的药膳汤，是极少能喝到的好滋味。

<<这些汤彻底改变了我>>

书籍目录

目录

煲出好汤9大原则
解开传闻中“锅气”之密（锅具篇）
港汤养生诀窍（锅底篇）
煲汤Q&A
改善用脑过度、精神紧绷的私房汤品
五味子核桃糊
花胶鱼翅瑶柱姬松茸煲鸡
鲍鱼沙参玉竹栗子冬菇煲鸡
黑豆灵芝茶树菇白背木耳煲鸡
灵芝淮杞桂圆煲鸡
元贝茯神麦冬百合煲瘦肉
黄花菱角花生玉竹煲唐排
鲨鱼骨莲藕红莲茯神煲鸡
海参瑶柱虫草煲鸡
玫瑰百合红枣茶
给用脑过度、精神紧绷者的健康叮咛
改善作息混乱、代谢失调的私房汤品
核桃海底椰南北杏玉米煲鸡
玫瑰白湘莲百合银耳煲鸡
莲藕葛根赤小豆元贝煲鱼
燕窝雪梨银耳牛奶煲瘦肉
三瓜瑶柱百合玉米须煲排骨
猴头菇荷叶冬瓜瑶柱薏仁煲鸡
花胶椰子牛奶木瓜煲鸡
佛手瓜无花果白背木耳黄花煲瘦肉
螺片葫芦瓜眉豆玉米须煲瘦肉
牛蒡芡实百合枸杞萝卜煲排骨
给作息混乱、代谢失调者的健康叮咛
改善应酬熬夜、肠胃不适的私房汤品
鸡骨草元气饮
人参当归淮山桂圆煲乌鸡
霸王花无花果雪梨胡萝卜煲瘦肉
石斛银耳红枣猪肝煲排骨
西洋菜无花果南北杏煲排骨
瑶柱苹果银耳莲子百合煲瘦肉
花旗参川贝苹果雪梨煲瘦肉
青胡萝卜马铃薯玉米煲瘦肉
苦瓜冬菇黄豆淮山煲排骨
珍珠冲鲜奶润颜宁神饮
给应酬熬夜、肠胃不适者的健康叮咛
改善久坐少动、肩颈酸痛循环差的私房汤品
玫瑰提子茶
芥菜瑶柱煲猪肚
首乌黑豆红枣桂圆煲鸡

<<这些汤彻底改变了我>>

天麻川芎白芷煲鲢鱼
田七牛膝杜仲党参煲乌鸡
核桃虫草鲍鱼煲鸡
猴头菇花生木瓜海底椰煲排骨
飞天螭栗蘑川贝南北杏煲瘦肉
莲藕章鱼花生鸡爪煲排骨
当归响螺黄芪红枣煲鸡
益母草煲鸡蛋
麻仁通畅饮
给久坐少动、肩颈酸痛循环差者的健康叮咛
改善紧张压力大、睡眠不安稳的私房汤品
天麻益智安神汤
冬瓜清补凉银耳煲排骨
花旗参竹荪桂圆红枣煲鸡
五指毛桃黑芝麻煲乌鸡
核桃花胶远志煲瘦肉
栗蘑枸杞首乌党参煲瘦肉
鸡骨草雪梨煲瘦肉
茅根竹蔗茯苓玉米煲瘦肉
灵芝元气饮
给紧张压力大、睡眠不安稳者的健康叮咛
特别篇：女性、素食者、幼儿的专属汤品
新鲜人参炖乌鸡
白背木耳苹果红枣煲瘦肉
栗子玉米花生冬菇煲瘦肉
田七党参红枣煲瘦肉
核桃腰果雪莲冬菇煲鸡
鲍鱼海底椰玉竹蜜枣煲鸡
养神补气八宝汤
鲍鱼翅炖鸡
桂圆红枣银耳冰糖炖鸡蛋
给女性的健康叮咛
白果腐竹汤
五色豆汤
首乌黑豆桂圆红枣煲素肉
当归淮山枸杞香菇炖素鸡
给素食者的健康叮咛
南瓜番茄薯仔山楂煲瘦肉
黄豆木瓜银耳煲猪骨
山楂麦芽益食汤
核桃花生木瓜煲排骨
雪梨银耳百合萝卜煲瘦肉
冬瓜海带绿豆甜汤

<<这些汤 彻底改变了我>>

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>