

<<灶旁边看边做营养汤粥>>

图书基本信息

书名：<<灶旁边看边做营养汤粥>>

13位ISBN编号：9787535641748

10位ISBN编号：7535641741

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：中国烹饪协会营养美食专业委员会

页数：583

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>

<<灶旁边看边做营养汤粥>>

内容概要

《中华大字版·生活经典：灶旁边看边做营养汤粥26》在编撰期间，编委会不仅根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，以保留菜品更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜品色香味俱全，营养更加丰富。

专家、顾问和编辑的共同努力，使这本菜谱既具有权威性，又具有可操作性，是您厨房必备的好伙伴

。《中华大字版·生活经典：灶旁边看边做营养汤粥（26）》中每道菜的原料都是菜市场、超市中常见的，很容易就能买到；每道菜所用的烹饪手法都是“炒、煎、煮、蒸、炸”等常见操作，简单易学；所用厨具也都是居家常备的锅碗瓢盆……一书在手，健康美味全数收录，一定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您家里最温馨的美味天堂！

<<灶旁边看边做营养汤粥>>

书籍目录

第一章 调节体质汤粥虚性体质栗子芋头鸡汤瓦罐鸡汤鸡蓉芦笋汤百合炖鸡翅鸡肉骨汤姜桂牛肉汤鲜菌鱼羊锅麻辣鸳鸯豆腐汤酸菜炖鸭汤乳鸽粥鸡丁大米粥猪血鲫鱼粥黄鳝小米粥栗子粥猪蹄黄豆粥榨菜肉片粥实性体质冬瓜薏米汤椰奶提子汤青苹果芦荟汤金瓜螃蟹汤醋椒鸭架子汤口蘑芙蓉蛋汤鱼头炖豆腐金钩挂玉牌酸萝卜老鸭汤什锦海鲜泡菜汤砂锅炖豆腐瓦罐鲤鱼汤皮蛋青菜粥蟹柳豆腐粥海带紫菜粥鸭肉粥杂米皮蛋粥甜果粥寒性体质桂圆枸杞童子鸡汤苡蓉花生炖凤爪当归羊肉汤红枣羊腩汤生姜羊肉汤祥和羊肉煲麻辣牛杂汤砂锅炖母鸡猪排莲藕红豆汤酱味肉骨汤芹菜鱼丸汤三白炖素肚风味牛肉煲双竹焖排骨山菌牛骨汤大麦牛肉粥牛肉什锦粥生姜羊肉粥羊肉粥土豆粥花生红枣粥三色米粥牛肉滑蛋粥鸡丝泡饭粥热性体质桂杞鸽蛋汤腊鸭焖藕金针鳝鱼汤竹笋香菇汤杏仁雪梨汤笋鸡银芽汤酸辣鱼羹苦瓜鸡汤橙汁啤酒鸭梨花豆腐汤竹笋火腿粥鲈鱼粥生滚螃蟹粥第二章 特定人群汤粥第三章 养生汤粥第四章 四季汤粥第五章 对症汤粥

<<灶旁边看边做营养汤粥>>

章节摘录

版权页：插图：调节体质汤粥每个人受先天遗传因素以及后天生长环境的交互影响，会产生不同的身体特质，也就是我们常说的体质。

中医通常将其分为虚性、实性、寒性、热性等四种类型。

我国传统医学认为，一个人的体质能反映出其机体内阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性由脏腑盛衰所决定，并以气血为基础，因此不同的体质，其相应的调养原则也不同，根据中医“热则寒之，寒则热之，虚则补之，实则泻之”的原则，人们可通过进补来调整人体寒热虚实，而汤粥就是进补方式的首选。

<<灶旁边看边做营养汤粥>>

编辑推荐

《中华大字版·生活经典:灶旁边看边做营养汤粥(26)》：500余道浓香粥。
膳汤膳养生益寿汤汤水水保健康，一碗清香甘醇的汤，一锅清爽绵香的粥，营养与美味兼得，浓香之中透出一抹温馨。

<<灶旁边看边做营养汤粥>>

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>