

<<广东靓汤>>

图书基本信息

书名：<<广东靓汤>>

13位ISBN编号：9787535936714

10位ISBN编号：7535936717

出版时间：2004-9

出版时间：广东科技出版社

作者：秦艳芬

页数：164

字数：110000

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>

<<广东靓汤>>

内容概要

本书以常见的蔬菜水果、谷物、豆类、中药材等，配以不同的禽畜、鸟兽、水产、山珍等作为主要原材料，根据人体脏腑、气、血、阴、阳的虚损及不足，配制出具有益气养血、调补阴阳、温煦脏腑、强壮机能等滋养补益作用的滋补汤共127款。

书中介绍了滋补汤的选料和制作方法，并根据小同的食疗作用，将滋补靓汤分为补血养心安神、补血养肝明目、补气暖胃健脾、温肺固肾定喘、温肾益精壮阳、温经通络壮骨、益智安神补脑、病后术后调养、经后产后滋补、养血生发黑发、滋补美容养颜等十一大类。

每款汤谱均列明功效、用料、制作方法，并对主要材料的作用和使用禁忌作了简要说明。

汤谱取材简易，制作方便，汤味鲜美，滋补有益，实为大众日常保健及防病治病的家常食疗靓汤。

<<广东靓汤>>

作者简介

秦艳芬(1959—),女,高级实验师1 迈克耳逊干涉仪测波长实验的误差研究

<<广东靓汤>>

书籍目录

一、概述 1. 什么是滋补汤?其作用如何? 2. 不同体质应如何选择滋补靓汤? 3. 不同季节应如何选择滋补靓汤? 4. 喝滋补汤要忌口吗? 5. 选择滋补汤应注意哪些问题? 6. 煲滋补类的靓汤多采用什么原料? 7. 原料在煲汤前应作哪些处理? 8. 滋补类靓汤的家常烹制方法有哪几种? 9. 煲滋补类靓汤的用水、火候及时间应如何掌握?

二、补血养心安神汤 1. 桂圆茯神猪心汤 2. 当归参芪猪心汤 3. 鲜百合桂圆鸡心汤 4. 荔枝桂圆鸡心汤 5. 参麦黑枣乌鸡汤 6. 酸枣仁老鸡汤 7. 黑枣桂圆鸡蛋汤 8. 桂圆红枣水鱼汤 9. 红豆花生乳鸽汤 10. 淮杞玉竹鲜蚝汤 11. 桂圆杞子瘦肉汤 12. 红枣百合鹤鹑汤

三、补血养肝明目汤 1. 黄精苍术羊肝汤 2. 夜明砂鸡肝汤 3. 蕤仁蝉花猪肝汤 4. 枸杞叶鸡蛋汤 5. 枸杞猪肝汤 6. 菠菜猪肝汤 7. 黑木耳田七猪肝汤 8. 石斛虫草瘦肉汤 9. 生熟地蝉花羊肝汤 10. 蕤仁淡菜鲍鱼汤 11. 红豆杞子泥鳅汤

四、补气暖胃健脾汤 1. 辣椒叶鸡蛋汤 2. 鲫鱼茼蒿汤 3. 胡椒姜蛋汤 4. 党参淮山胡椒猪肚汤 5. 柿蒂参须瘦肉汤 6. 荔枝干砂仁瘦肉汤 7. 猴头菇淮山老鸡汤 8. 胡椒根羊肚汤 9. 莲藕红豆牛腩汤 10. 茯苓白术猪肚汤 11. 陈皮老鸽汤.....五、温肺固肾定喘汤六、温肾益精壮阳汤七、温经通络壮骨汤八、益智安神补脑汤九、病后术后调养汤十、经后产后滋补汤十一、养血生发黑发汤十二、滋补美容养颜汤

<<广东靓汤>>

编辑推荐

《广东靓汤》(滋补篇)以常见的蔬菜、谷类、豆类、中药材等,配以不同的禽畜、水产、山珍作为主要原材料,配制出具有益气养血、调补阴阳、温煦脏腑、强壮机能等滋养补益作用的滋养靓汤127款。

<<广东靓汤>>

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>