

<<阿佘靓汤>>

图书基本信息

书名：<<阿佘靓汤>>

13位ISBN编号：9787535957443

10位ISBN编号：7535957447

出版时间：2012-8

出版时间：广东科技出版社

作者：佘自强

页数：90

字数：100000

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>

## <<阿佘靓汤>>

### 内容概要

《“养生在线”丛书：阿佘靓汤（炖汤篇）》主要内容包括：虫草花核桃仁炖猪瘦肉、虫草花炖鹌鹑、虫草花、虫草花淮杞炖鸽、虫草花参芪炖水鸭、虫草花西洋参炖鸡、灵芝云苓炖草龟、芡实莲子炖猪瘦肉等。

## <<阿佘靓汤>>

### 作者简介

佘自强，广东省中医院资深中药师，广东省中医学会药膳委员会委员，广东省科普作家协会会员，广东电台南方生活广播“养生在线”特约嘉宾，《广州日报》“今日靓汤”专栏作者，先后数次受邀登上中央电视台《健康之路》栏目讲授煲汤心得，获《老人报》“十大爱心之星”、中华中医药学会“全国优秀中医健康信使”等称号。

他拟定的汤谱既具有鲜明的广东汤特色，又将药膳与养生完美结合起来，深受普罗大众欢迎，单在广东就有超过10万“汤粉”，被称为“广东汤神”。

## &lt;&lt;阿佘靓汤&gt;&gt;

## 书籍目录

炖汤  
炖汤的器具  
家庭常备百搭汤料  
常用原材料的处理方法  
常用炖汤食材的养生功效  
补肾扶阳  
虫草花核桃仁炖猪瘦肉  
虫草花炖鹌鹑  
虫草花  
虫草花淮杞炖鸽  
虫草花参芪炖水鸭  
虫草花西洋参炖鸡  
灵芝云苓炖草龟  
芡实莲子炖猪瘦肉  
灵芝  
灵芝炖鸡  
灵芝枸杞子炖猪蹄  
灵芝乌鸡炖羊胎盘  
核桃仁炖猪排骨  
核桃仁补骨脂炖猪腰  
核桃仁  
核桃仁红枣炖猪尾  
核桃仁海马炖猪瘦肉  
核桃仁淮杞炖鸡  
百合石菖蒲炖海马  
海马栗子肉炖鹌鹑  
海马  
海马石斛炖猪排骨  
海马红枣炖羊肉  
海马花胶炖鹌鹑  
栗子肉江珧柱炖猪瘦肉  
云苓黑芝麻炖猪瘦肉  
补气理气  
参芪红枣炖牛肉  
北芪淮山炖乌鸡  
北芪  
北芪炖水鱼  
天麻北芪鹿肉炖花胶  
归芪红枣炖鸽  
太子参虫草花炖猪瘦肉  
党参北芪淮山炖牛肉  
太子参  
太子参枸杞子炖水鸭  
太子参玉竹炖猪瘦肉  
太子参北芪红枣炖羊肉

<<阿侬靓汤>>

黄精党参炖乌鸡  
黑豆北芪炖猪瘦肉  
补血养血  
红枣云耳炖生鱼  
北芪红枣炖猪排骨  
红枣  
红枣淮山炖兔肉  
红枣栗子肉炖羊肉  
红枣当归炖鸽  
北芪黑豆炖泥鳅  
黑豆陈皮炖鸡  
黑豆  
黑豆白萝卜炖羊肉  
黑豆红枣炖鹌鹑  
黑豆枸杞子炖鸽  
云耳淮山炖乌鸡  
莲藕红豆炖猪排骨  
云耳  
云耳沙参玉竹炖鸡  
云耳橄榄炖猪瘦肉  
云耳当归枸杞子炖鸡  
桂圆党参炖鸡心  
云苓黄精炖鸡  
桂圆  
桂圆炖鸡  
桂圆北芪炖鹌鹑  
桂圆炖银耳  
无花果章鱼干炖鲫鱼  
清补凉炖鸽  
章鱼干  
花生章鱼干炖猪蹄  
章鱼干黑豆炖猪排骨  
章鱼干莲藕炖鸡  
莲藕红枣炖猪排骨  
核桃仁淮山芡实炖猪瘦肉  
莲藕  
莲藕红枣章鱼干炖猪瘦肉  
莲藕绿豆炖鸽  
莲藕花生炖猪蹄  
牛奶炖鸡  
柏子仁炖猪心  
牛奶  
牛奶红枣炖乌鸡  
牛奶炖花生  
木瓜牛奶炖雪蛤  
兔肉炖鸡脚  
淮杞响螺干炖乌鸡

<<阿侬靛汤>>

养心安神

莲子百合江珧柱炖猪瘦肉

白萝卜莲子芡实炖猪横膈

莲子

白果莲子炖乌鸡

莲子薏米陈皮炖水鸭

莲子冬瓜炖猪排骨

麦冬炖鸡

小麦百合炖猪瘦肉

麦冬

胡萝卜麦冬炖猪横膈

.....

健脾祛湿

滋阴养胃

理气润肺

护肤养颜

<<阿侬靛汤>>

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>