

<<最营养的家常汤煲>>

图书基本信息

书名：<<最营养的家常汤煲>>

13位ISBN编号：9787543689695

10位ISBN编号：7543689693

出版时间：2013-1

出版时间：张恕玉、王作生 青岛出版社 (2013-01出版)

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>

<<最营养的家常汤煲>>

书籍目录

Part 1 煲汤高手说煲汤 煲汤技法有讲究 煲汤工具有讲究 煲汤常用食材的四性、五味及其保健功效 煲汤常用的滋补类中药材 Part 2 160道简单美味的家常汤煲 白菜豆腐汤 干白菜豆腐汤 白菜煲腊香干 大白菜素汤 双蛋时蔬汤 菠菜鸡蛋汤 银杏蔬菜汤 莲子银耳菠菜汤 酸菜煲粉条 韭菜鸡蛋汤 雪菜豆腐汤 皮蛋雪菜汤 蘑菇莼菜汤 蘑菇韭菜汤 香菇煮嫩豆角 奶汤素烩 风衣雪耳汤 香干二菇汤 富贵玉米汤 玉米蔬菜汤 玉米山药杏仁汤 玉米羹 泰汁煮双瓜 老少平安汤 酸辣汤 腐竹黑耳汤 金钩豆腐煲 腐竹瓜片汤 草菇汤 油麦汤 鸡毛菜肉丝汤 南瓜蔬菜汤 绿豆南瓜汤 土豆芸豆煲茄子 土豆菠菜汤 马铃薯玉米浓汤 胡萝卜粉丝汤 奶汁炖萝卜块 清炖莲藕煲 泡菜素花煲 豆干萝卜汤 白萝卜海带汤 虾皮粉丝萝卜汤 萝卜蛭子汤 藕粉水果羹 巧克力什锦甜汤 榨菜肉丝汤 皮蛋瘦肉羹 五花白菜炖粉条 白菜香菇煲五花 五花芋头粉条煲 里脊黄瓜榨菜汤 土豆番茄里脊汤 肉末茄条汤 瘦肉莲藕珧柱汤 五花肉豆角煲 培根卷心菜汤 黄豆排骨汤 泡菜煲排骨 老藕炖排骨 玉米排骨白菜汤 排骨海带汤 脊骨白菜煲 黑豆排骨汤 腊肉双瓜煲 腊肠煲年豉 酸菜肥肠鸡丸煲 肥肠海带煲 清煮猪肚汤 芥菜猪肚汤 猪肝菠菜汤 心心相莲煲 多菌粉丝火腿汤 口蘑煮牛肉 牛肉豆腐平菇汤 土豆焖牛腩 茄汁黄豆牛腩 口蘑牛肉羹 苹果百合牛肉汤 青红萝卜牛腩汤 番茄土豆牛尾汤 锅仔山珍牛骨髓 金钩煲蹄筋 蒜薹煲牛杂 三色牛肚煲 三色丸子汤 烤麸煲羊排 白煮羊肉 花生羊肉猪脚汤 萝卜羊肉汤 莲藕羊肉汤 葱头萝卜羊骨汤 酸菜羊肚煲 白萝卜羊杂煲 萝卜炖野兔 Part 3 111道顺应时节的四季养生汤 Part 4 98道爱意浓浓的全家养生汤 Part 5 88道调养脏器的五脏养生汤 Part 6 50道营养好喝的调理保健汤

<<最营养的家常汤煲>>

章节摘录

版权页：插图：煲汤常用食材的四性、五味及其保健功效 食物与药物一样，有寒、凉、温、热四种不同属性，中医上叫做四性，也叫四气。

由于不同属性的食物食疗功效也不同，故配制食疗方时就要重视食物属性，选择符合疾病食疗所需要的食物，以达到治疗效果。

中医有一项治疗原则——“疗寒以热药，疗热以寒药”，此原则也同样适用于食疗。

治疗属寒的病症，要选用属于热性的食物；治疗属热的病症，就要选用属于寒性的食物，做到对症下药，才有望取得预期效果。

反之，则只能是雪上加霜、火上浇油，使病情加重。

寒凉食物【保健功效】寒和凉同属一种性质，仅是程度上的差异。

寒凉食物具有清热、泻火、解毒的作用，医学上常用来治疗热证和阳证。

凡是表现为面红耳赤、口干口苦、喜欢冷饮、小便短黄、大便干结、舌红苔黄的病症，都适宜选用寒凉食物。

【常见寒凉食物】常见凉性食物：白菜、小白菜、萝卜、冬瓜、青菜、菠菜、苋菜、芹菜、绿豆、豆腐、小麦、苹果、梨、枇杷、橘子、菱角、薏苡仁、茶叶、蘑菇、鸭蛋等。

常见寒性食物：豆豉、马齿苋、苦瓜（生食）、莲、藕、芦荟、甘蔗、番茄、柿子、茭白、荸荠、茄子、丝瓜、蕨菜、空心菜、绿豆芽、百合、紫菜、草菇、鸭血、西瓜、香蕉、桑葚、黄瓜、蟹、海藻、田螺等。

温热食物【保健功效】温与热同属一种性质，都有温阳、散寒的作用，医学上常用来治疗寒证和阴证。

凡是表现为面色苍白，口中发淡，即使渴也喜欢喝热开水，怕冷，手足四肢清冷，小便清长，大便稀烂，舌质淡的病症，都适宜选用温热食物。

【常见温热食物】常见温性食物：韭菜、葱、蒜、生姜、小茴香、羊肉、狗肉、猪肝、猪肚、牛肚、刀豆、芥菜、香菜、南瓜、桂圆、杏、桃、石榴、乌梅、荔枝、栗子、大枣、核桃、鳝鱼、虾、鲢鱼、海参、鸡肉、猪肝等。

常见热性食物：辣椒、胡椒、肉桂、咖喱等。

<<最营养的家常汤煲>>

编辑推荐

《最营养的家常汤煲》采用国际流行的大开本，增强了图文的冲击力；配有与菜品相关的各种背景知识，增加了知识的丰富性；分类全面，检索方便，减少了找菜的时间；用料准确，步骤详细，使操作变得更加简单。

<<最营养的家常汤煲>>

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>