

<<汤全汤美>>

图书基本信息

书名：<<汤全汤美>>

13位ISBN编号：9787200077544

10位ISBN编号：7200077542

出版时间：2009-9

出版时间：北京出版社

作者：黄斌 主编，汉竹 编著

页数：153

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>

<<汤全汤美>>

前言

喝茶需要一点雅趣。

喝咖啡需要一点意境。

喝酒需要一点豪气。

唯有喝汤，就随心所欲得多了。

汤就是这样一种东西：不算正餐，可俭可奢，既可以登临大雅之堂，也可以飞入寻常百姓家。

汤汤水水保平安，平安是福，家人平安健康了，家庭才能有幸福。

家庭幸福了，日子才能滋润，生活才能自在。

对辛苦忙碌了一天的家人来说，最实在的关爱，无非是有一碗姜汤送上。

不需要考究的材料，只需搭配有方、用料得当，一个红红的番茄，一条绿绿的黄瓜，一块白白的豆腐，都能自成一锅营养丰富、令人垂涎欲滴的美味汤。

既可果腹，又能去燥；既能进补，也能祛病；既可养胃，还能益智；亦可排毒，亦能美颜。

再配上几个简单新鲜的家常菜，一家老少其乐融融地围坐在一起，每人捧一只汤碗，边喝汤边聊天，抑或醇厚或清淡的滚汤，滋味在口中，温暖在心上，一口口暖着舌头和嘴，肚子里豁然就舒服起来，这是一种何等惬意的享受！

一口暖汤一种温情，为生活里每个平凡的日子增添几分亮色。

<<汤全汤美>>

内容概要

本书就是教读者用最简单的食材，最简单的方法制作美味营养的好汤，并按家庭中不同人群的不同需要，分为给老人的养生保健汤，给孩子的营养益智汤，给女人的瘦身养颜汤和给男人的滋补益阳汤四大类别，全书共介绍300道汤谱，既有招牌靓汤也有靓汤谱，满足不同人群的需要，另外文中还设置了非常实用的小栏目如大厨小经验，汤饮养生堂等内容，介绍一些煲汤的经验和营养功效等，非常贴心和实用。

全书配有大量精美图片，给读者以奢华的视觉感受，光看这些图片就能感受到汤的美味了。

<<汤全汤美>>

作者简介

黄斌，北京中医药大学基础医学院方药系副教授，拥有20余年的临床、科研与教学实践经验，20世纪80年代初即进入中国中医研究院，主要从事本草文献、本草考证研究。

多年来，黄斌教授博览祖国医药学著作，基于“药食同源”的理论，及其对食物性味的独到而深入的认识，将本

<<汤全汤美>>

书籍目录

煲好汤诀窍 调一些味道 要一些火候 加一点营养 准备好汤底 选一口好锅 三煲四炖五忌六绝招越喝越健康：给老人的养生保健汤 养生汤 招牌靓汤 鱼头豆腐汤 靓汤谱 苦瓜排骨汤 / 白萝卜羊肉汤 / 芝麻杞子乌鸡汤 / 芦笋丝瓜肉片汤 / 核桃莲子煲猪骨 招牌靓汤 紫菜鸡蛋汤 靓汤谱 南瓜红枣汤 / 猪血菠菜汤 招牌靓汤 牛骨汤 靓汤谱 黑豆猪骨汤 / 山药鱼片汤 / 黑芝麻猪肉汤 / 龟肉百合汤 / 海参木耳汤 招牌靓汤 龙井鸡片汤 靓汤谱 天麻花生猪手汤 / 山参鹌鹑汤 招牌靓汤 银耳鸭舌汤 靓汤谱 蘑菇黄芪鸡汤 / 牛肉胡萝卜汤 / 枸杞猪肝汤 / 肉丁黄豆汤 / 瘦肉老鸡汤 招牌靓汤 火腿豆腐汤 靓汤谱 口蘑芙蓉蛋汤 / 白果薏米小肚汤 招牌靓汤 藕片瘦肉汤 靓汤谱 兔肝鸡蛋汤 / 银耳鸽蛋汤 / 银耳鸡汤 / 蘑菇鸡肉汤 / 豆腐冬菇鱼丸汤 招牌靓汤 豆腐百花汤 靓汤谱 猪肉枸杞汤 / 毛豆番茄汤 招牌靓汤 椰子鸡汤 靓汤谱 百合莲花汤 / 番茄红枣汤 / 豆芽猪蹄汤 / 鸭肫猪胰汤 / 白菜瘦肉汤 招牌靓汤 羊肝火腿汤 靓汤谱 薏米白菜汤 / 芥菜豆瓣汤 保健汤 招牌靓汤 梭子鱼丸汤 靓汤谱 豆芽豆腐汤 / 香菇木耳生姜汤 / 荸荠海带汤 / 苦瓜蚌肉汤 / 竹笋鲫鱼汤 招牌靓汤 八宝鸡汤 靓汤谱 双色花菜汤 / 海米紫菜汤 招牌靓汤 猪骨玉竹火腿汤 靓汤谱 荸荠空心菜汤 / 白菜干腐皮红枣汤 / 冬瓜火腿汤 / 草菇瘦肉汤 / 红枣莲子桂圆汤 招牌靓汤 土豆肉丸汤 靓汤谱 苦瓜豆腐汤 / 三豆冬瓜汤 招牌靓汤 黄鱼鱼肚汤 靓汤谱 丝瓜蘑菇肉片汤 / 泥鳅瘦肉汤 / 海参鲜蘑菇汤 / 党参薏米猪蹄汤 / 百合莲子猪心汤 招牌靓汤 黄鳝粉丝汤 靓汤谱 虾米白菜鸡蛋汤 / 冬瓜虾米汤 招牌靓汤 雪羹汤 靓汤谱 双耳甲鱼汤 / 猪胰鸡蛋菠菜汤 / 山楂番茄汤 / 海带黄瓜汤 / 香菇墨鱼汤 招牌靓汤 菊花兔肉汤 靓汤谱 鲜笋酸菜素肚汤 / 青豆菌菇汤越喝越聪明：给孩子的营养益智汤越喝越美丽：给女人的瘦身养颜汤越喝越精神：给男人的滋补益阳汤

<<汤全汤美>>

章节摘录

插图：

<<汤全汤美>>

媒体关注与评论

汤即羹之别名也……养生之法，食贵能消；饭得羹而即消，其理易见。
故善养生者，吃饭不可无羹。

——（清）李渔《闲情偶寄》这本书充分考虑到了老人、孩子、男性、女性等各种人群的体质差异和不同需求，有针对性地推荐了不同的汤，而且详细讲解了每一道汤的功效，使得大家在学做汤的同时，也学会了养生之道。

——协和医院营养科专家 李宁

<<汤全汤美>>

编辑推荐

《汤全汤美》：药补不如食补，食补首选汤补。
老人、孩子、男性、女性、各类人群全都照顾到。
养生、益智、养颜、滋补、全家人的需要全部满足

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>