

<<暖身寒汤-汗牛养生馆-第2季-01>>

图书基本信息

书名：<<暖身寒汤-汗牛养生馆-第2季-014>>

13位ISBN编号：9787218061818

10位ISBN编号：7218061818

出版时间：1970-1

出版时间：广东人民

作者：梁庆莉

页数：119

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>

前言

很多人花大量的时间和金钱呵护自己的皮肤和头发，却很少想到，维持我们身体结构的基石——骨骼，同样需要呵护。

中国人传统的膳食结构虽有很多优点，但缺少含钙高的食物。

报告显示，中国人乳制品摄入量远远不够，这种被世界公认的最佳补钙方式还没有在我国普及。

而根据2004年的“中国居民营养与健康现状”调查报告显示，中国人钙缺乏的程度非常严重，居民钙摄入量仅为391毫克，相当于推荐摄入量的41%。

我们都知道钙是构成骨骼最重要的物质，人体从膳食和营养品中吸收的钙，经过成骨细胞的作用，沉积在骨骼上，以保证骨骼强壮有力。

但是，骨骼并非一旦形成，就再也不会改变了。

随着年龄的增加，人体的消化吸收水平下降，激素水平出现变化，骨骼中的钙会慢慢地流失，导致骨骼变得松软、脆弱，各种病症也会接踵而来。

补钙无论是对老人还是年轻人都有着意义非凡的重要性，尤其是身体处于发育期间的儿童更是需要摄入足量的钙质，以强壮身体，健康成长。

那么日常饮食中我们该怎么补钙呢？

本册《强身补钙汤》从最营养的汤人手，向你阐述补钙好汤的做法，并配有相关的补钙知识，图文并茂，以最形象的方式让你轻轻松松学做强身补钙汤！

<<暖身寒汤-汗牛养生馆-第2季-01>>

内容概要

《汗牛养生馆第2季020：煲汤入门学》是专门为煲汤新手打造的入门指南，从汤锅选择到汤料搭配，再到制作过程，都有详尽介绍。

不管你是新手上路，还是厨房“菜鸟”，一样可以轻松入门，快速学会。

作为日常饮食中不可缺少的汤，大家或多或少都知道怎么做，但是要真正做到汤美味鲜且营养利用率最高，恐怕只是将材料简单地用水煲熟还不行。

因此，编者专门为读者策划了这本《煲汤入门学》，从煲汤的基本常识、基本技巧，到荤素搭配的煲汤知识、常见的功效汤及如何根据四季变换煲汤等，一一为你解答。

全书图文并茂，并有丰富的煲汤小知识，真正让你一书在手，美汤到口！

关于煲汤你知道多少？

想亲自下厨煲一锅鲜美醇厚的汤吗？

详细的入门知识讲解、高清精美的图片、通俗易懂的文字说明，一学就会，轻松入门。

书籍目录

具有补肾作用的食物 肾虚分阴阳，补肾要对症 中医补肾——阴阳互根 羊肉 当归生姜羊肉汤 枸杞炖羊肉 补骨脂煲羊小肚 狗肉 壮阳狗肉巴戟汤 熟附生姜煲狗肉 红薯狗肉汤 淡菜 淡菜香菇煲瘦肉汤 淡菜瑶柱煲节瓜 淡菜瘦肉煲乌鸡 韭菜 韭花泥鳅汤 人到中年，补肾应先健脾胃 冬季进补你需注意五点 海参 海参羊肉汤 人参海参煲猪服汤 枸杞海参鹌鹑蛋汤 虾 虾仁归芪汤 江瑶柱鲜虾汤 黑豆玉竹炖虾仁汤 淮山 淮山煲山瑞 猪腰淮山煲 淮杞鹿筋虫草汤 板栗 板栗枸杞炖乳鸽 补肾不分男女 具有补肾作用的药材 中药煲汤学问多 肾虚者饮食宜忌 芡实 四宝煲老鸽 北芪芡实鲈鱼汤 芡实黑豆煲蚝豉 桑葚 巴戟桑葚龟肉汤 桑葚竹丝鸡汤 桑葚红枣瘦肉汤 杜仲 巴戟杜仲炖鹿鞭 杜仲煲猪腰 续断杜仲煲猪尾 淫羊藿 淫羊藿枸杞羊肉汤 中医养肾，黑色食物不可少 巴戟 杜仲巴戟肉汤 巴戟水鸭炖三蛇 巴戟枸杞鸡腰汤 海马 海马狗肾煲鸡 海中宝炖夜游鹤 金瓜炖海中宝 冬虫夏草 冬虫草炖蛤蚧 虫草淮杞羊肉汤 虫草炖水鸭 何首乌 何首乌骨肉汤 猪肝何首乌汤 何首乌煲母鸡 鹿茸 鹿茸鸡汤 鹿茸枸杞鲍鱼汤 人参鹿茸炖乌龟 锁阳 十全炖鹿鞭 锁阳巴戟羊肉汤 家常精选补肾汤 6大女性补肾食物 补肾美味粥 加味双鞭壮阳汤 人参鹿茸鸡肉汤 骨髓煲莲藕汤 椰子煲鸡 海龙壮阳汤 巴戟淮杞炖乳鸽 老母鸡人参炖猪脑 仙附炖猪肘 淮杞玉米炖乳鸽 巴戟煲鸡肠 蛤蚧人参煲山鸡 天山雪莲炖飞龙 生熟地煲猪尾 石斛冬虫草炖花胶 牛大力枸杞煲猪尾汤 黑豆枸杞蛇肉汤 淮杞乌鸡炖蛇卵 淮杞炖甲鱼 补肾又壮阳的食物 猴头菇鸡煲三宝 生地炖鹿鞭 千斤拔狗脊煲猪尾 金樱根煲鸡 骨碎补煲猪腰 肉桂煲鸡肝 桂圆肉枸杞煲羊脑 当归牛尾汤 沙苑子鱼肚汤 雪莲花鹿筋凤爪汤 淮杞煲水鸭 鹿筋猪腰温补汤 海马煲狗肾 核桃煲鸭子 冬寒正是养肾时 如何饮酒补肾两不误

章节摘录

插图：

编辑推荐

《养生馆第2季011~020(套装共10册)》：研究证明，缺钙会造成人体生理障碍，进而引发一系列严重疾病。

因此，不论男女老少，都应注意补钙。

《养生馆第2季011~020(套装共10册)》向读者推荐数十种富含钙质的食物，针对老人和儿童补钙，提供了多道家常补钙强身汤饮，让您汲取汤之精华，达到养生保健之效。

补钙健骨汤，让我们更有骨气，我们都知道要给孩子补钙，却往往忽略了老人和自己。

膳食补钙，科学有效，天然无副作用。

给我们的餐桌来一碗富含钙质的营养汤吧，打造全家人的强健骨骼。

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>