

<<夏季养生汤>>

图书基本信息

书名：<<夏季养生汤>>

13位ISBN编号：9787501943753

10位ISBN编号：7501943753

出版时间：2004-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：赵子余

页数：111

字数：80000

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>

<<夏季养生汤>>

内容概要

丝瓜木耳汤 原料 丝瓜300克，水发木耳50克 调料 盐4克，味精1克，胡椒粉1克。

做法 1 将丝瓜去蒂，刮洗干净，对剖两半切片。

2 将木耳去蒂淘洗干净，撕成片状。

3 锅中加入清水1000克，烧开后，放入丝瓜，盐，胡椒粉，丝瓜断生时，下木耳略煮片刻，放味精搅匀，盛入汤盆中即成。

特点功效： 味甘性平，微寒，无毒，有祛风湿，通经络，清热利咽，化痰止咳，凉血解毒等功效。

<<夏季养生汤>>

书籍目录

夏季饮食养生 夏季气候与饮食 夏季汤品与制作 夏季养生汤谱 蔬菜类 苦瓜 苦瓜牛肉汤 苦瓜肉丝汤 丝瓜 丝瓜肉片汤 丝瓜木耳汤 藕 鲜藕肉片汤 藕片香菇汤 番茄 番茄木耳汤 番茄肉片汤 冬瓜 冬瓜火腿汤 冬瓜香菇汤 莴笋 莴笋肉丸汤 鲜浆莴笋汤 黄瓜 黄瓜木耳汤 三鲜黄瓜汤 萝卜 萝卜海米汤 萝卜甜梨汤 荸荠 荸荠海蜇汤 荸荠肉丝汤 菠菜 菠菜牛骨汤 菠菜银耳汤 茭白 冬菇茭白汤 蝴蝶茭白汤 海带 海带肉丝汤 海带冬瓜汤 百合 百合莲花汤 百合花生汤 南瓜 甜椒南瓜汤 南瓜绿豆汤 紫菜 五色紫菜汤 紫菜萝卜汤 食用菌类 畜肉类 禽蛋类 海鲜类

<<夏季养生汤>>

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>