

<<马医生汤谱>>

图书基本信息

书名：<<马医生汤谱>>

13位ISBN编号：9787502352813

10位ISBN编号：7502352813

出版时间：2006-4

出版时间：科学技术文献出版社

作者：马汴梁

页数：284

字数：222000

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>

<<马医生汤谱>>

内容概要

《马医生汤谱》丛书由中医脾胃病专家、国际（香港）保健养生学会客座教授马汴梁医师，积数十年行医经验编著而成。

本丛书精心采撷大量中医食疗、食补汤谱，按照季节和应用对象分为《春季用汤》、《夏季用汤》、《秋季用汤》、《冬季用汤》、《小儿用汤》、《女子用汤》、《排毒祛脂用汤》、《老年用汤》、《男子用汤》、《美容用汤》10个分册，每分册均包含七百种以上家庭实用保健汤，并且每种汤均按照原料、制作、功效等条目加以详细说明，叙述简单明了，操作简便易行，实为居家、保健的必备良品。

本书为该丛书的《春季用汤》分册。

<<马医生汤谱>>

书籍目录

牛膝三风鸽肉汤大悟泥鳅汤炖苦瓜毒蛇汤川贝鳄鱼汤四参鹌鹑汤遏蓝口蘑汤清明白玉银丝汤黄花鸡杂汤杏花虾蟹豌豆汤一青二白汤茶树菇仁猪肺汤桂枝羊肉汤二活墨豆防风汤黄芪桂枝蛇肉汤灵芝山药生鱼汤蘑菇鲍鱼汤桂枝狗肉汤鸡肝明目汤青皮麦芽汤黄芪灵菟驴肉汤猪脑天麻枸杞汤天麻水鸭山瑞汤豌豆蛋清银耳汤羊肝姜葱汤榆钱鸡蛋汤苹果白菜汤番茄莴笋叶汤鸡茸豌豆汤豆苗木耳鸡肉汤柠檬叶猪肺汤白果罗汉果瘦肉汤鱼圆白菜汤二花杏梨汤乌蛇追风汤桑叶双花汤楷杷芦根汤菊叶鸡蛋汤竹蒸乌鸡汤生姜杏梨汤.....

<<马医生汤谱>>

章节摘录

书摘牡丹干贝菠菜汤 【原料】 干贝50克, 虾仁200克, 白膘125克, 鸡蛋清4只, 鲜蘑菇125克, 菠菜叶250克, 精盐6克, 味精5克, 绍酒15克, 清汤750毫升, 菱粉25克。

【制作】 (1)将干贝洗净, 剥去老肉, 盛在碗内, 加入绍酒和少许清水, 上笼蒸半小时取出待用。

(2)将蘑菇去蒂洗净, 切成片泡在清水中。

菠菜叶洗净, 下沸水锅氽一下捞起, 用清水漂凉, 捣成茸, 挤出汁水待用。

(3)将虾仁洗净, 和白膘分别剁成茸, 盛在碗内, 先加入绍酒、精盐、味精、蛋清拌和打上劲, 后加入菱粉拌匀, 随后分成两份, 取其中一份再一分为二, 一半加入菠菜汁拌和, 另一半加入食用红色素水拌和, 然后分别放在2只小碗内, 上笼蒸熟取出, 制成花叶待用。

(4)取1只圆盆, 盆底先抹上猪油, 将生虾胶放在盆中, 堆成粉扑形, 顶中央用蘑菇片摆成牡丹花芯, 外面一圈放上千贝、蘑菇片, 接着安上红绿花叶, 便成完整的牡丹花, 上笼蒸熟。

(5)将清汤倾入锅中, 加入精盐、味精, 待烧沸后起锅, 装在汤碗内, 然后将蒸熟的牡丹干贝用铲刀轻轻地推入碗内, 使其浮在汤面上便成。

【功效】 滋阴补肾、健脾开胃。

适于冬季肾阴不足、脾胃虚弱所致的口干乏津、神疲倦怠、食欲不振者。

早老痴呆, 头空虚痛, 失眠多梦, 疲劳过度, 心烦意乱等病症。

P18

<<马医生汤谱>>

编辑推荐

饭前一碗汤，到老不受伤；百病先开胃，开胃先喝汤！

本书是《马医生汤谱》丛书之一，为你提供了数百道绝好风味、新奇口味的冬季用汤。

通过原料、制作、功效等条目加以详细说明，叙述简单明了，操作简便易行，一看即懂，一学就上手。

四季养生是中华民族的养生精髓，正如明代大医学家张景岳所说：春应肝而养生，夏应心而养长，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。

冬季寒气逼人，需补充热量，抵御风寒。

本书的数百道冬季靓汤，令你越活越健康。

<<马医生汤谱>>

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>