

<<汤饮滋补养生>>

图书基本信息

书名：<<汤饮滋补养生>>

13位ISBN编号：9787505967076

10位ISBN编号：750596707X

出版时间：2010-6

出版时间：中国文联出版公司

作者：夏元元

页数：253

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>

<<汤饮滋补养生>>

前言

汤的历史悠久，据考证，世界上最古老的食谱诞生于2700年前的中国，当时已经记载了十几种汤品。如今，汤羹无论是在家庭厨房还是在高档宴席上，永远都是道靓丽的风景。

无汤不上席，无汤不成宴，已成为一种饮食时尚，古往今来，汤和羹以其原料丰富、构思巧妙、口味适宜、营养滋补的独特魅力，而深受人们的喜爱，成为日常生活中必不可少的美肴。

汤羹不仅水分多、营养丰富，而且软嫩润滑，有利于肠胃的调养，尤其适合老幼体弱者食用。

另外，汤品的种类不同，其食疗作用也各不相同。

水果、蔬菜汤清淡可口，可补充维生素、排毒养颜、解体衰；鸡汤可防感冒、增强抵抗力；骨汤可补钙、抗衰老；鱼汤可补钙、治哮喘。

汤品也分季节。

春天肝气相对旺盛，肝气过旺容易影响到脾功能，所以少食酸性食物，多吃甜食；夏季食欲减退，脾胃功能较为迟钝，故以清淡汤品为宜；秋季阳气渐收，饮食汤品以“甘平为主”；冬季寒冷，容易发生呼吸道和消化道疾病，所以需要营养及热量充分的食物和补药。

本书共分六章：五谷杂粮汤水养生、水果汤水养生、坚果汤水养生、蛋奶蜜茶汤水养生、蔬菜汤水养生和肉类汤水养生。

在每一章节中，还详尽介绍了每一种单味食材的别名、性味归经、营养成分、实用功效等，每种单味食材都有几种相应的保健靓汤和汤水医方。

相信读者在阅读此书过程中，对各种保健靓汤达到预防和治疗疾病的目的会有一个全面的了解。

本书精选了近400道营养美味的保健靓汤，食材家常，简单易学，供大家在家中学习制作。

相信这是一本学做汤羹的首选范本，参照学习可以使做出来的汤羹更加鲜香怡人。

<<汤饮滋补养生>>

内容概要

《汤饮滋补养生》一书分别从五谷杂粮、水果、坚果、蛋奶蜜茶、蔬菜、肉类六大汤水养生说起，并通过对各种靓汤的保健功效的分析，告诉您在日常生活中如何通过正确地制作和食用各类汤品，来调整营养吸收，达到滋补养生的目的。

<<汤饮滋补养生>>

书籍目录

第一章 五谷杂粮汤水养生 蚕豆 / 雪菜蚕豆汤+冬瓜皮蚕豆汤+花生蚕豆羹+蚕豆酸菜粉丝汤 大米 / 大米汤+大米粥+大米绿豆粥+大米荔枝粥 大麦 / 大麦南瓜粥+大麦面糊+大麦汤 黑米 / 黑米粥+双米粥+黑米八宝粥+稻香黑米煲 黄豆 / 黄豆黑芝麻糊+黄豆汤+黄豆红枣粥 红豆 / 红豆粳米粥+红豆西米露+冬瓜红豆汤+红豆野鸭粥 黑豆 / 黑豆鸡蛋粥+黑豆大蒜粳米粥+黑豆豆皮汤+黑豆牛蒡炖鸡汤+黑豆牛肉汤 绿豆 / 绿豆莲藕汤+绿豆红豆汤+绿豆鸡蛋羹+绿豆陈皮排骨汤 糯米 / 桂圆糯米粥+阿胶糯米粥+枸杞糯米粥+糯米参鸡汤 荞麦 / 荞麦白果竹丝鸡汤+毛豆荞麦粥+荞麦蔬菜粥 小米 / 小米山药糊+小米红枣粥+小米粥+小米鸡蛋粥+芝麻核桃小米粥 小麦 / 小麦煎+双豆麦仁粥+小麦红枣猪脑汤 玉米 / 玉米糝粥+玉米面红薯粥+玉米冬瓜汤+玉米肚仁汤+玉米蹄排 薏米 / 薏苡茯苓粥+枸杞薏米粥+薏米冬瓜煲+薏仁番茄炖鸡+薏米莲子火腿汤 燕麦 / 燕麦南瓜粥+燕麦薏苡仁粥+燕麦果粥+香蕉燕麦粥+牛奶麦片粥 芝麻 / 黑芝麻糊+芝麻粳米粥+芝麻美容汤

第二章 水果汤水养生 菠萝 / 菠萝鸡片汤+菠萝冰莲汤+凉冻菠萝羹+菠萝蜂蜜饮 橙子 / 果汁牛肉+甜橙胡萝卜汁+四季果汁+橙味蜜汁山药 草莓 / 酸奶草莓饮+奶油草莓+草莓麦片粥+草莓苹果汁 橄榄 / 橄榄螺头汤+猪肺橄榄汤+橄榄苏叶姜葱汤 甘蔗 / 甘蔗高粱米粥+甘蔗三味饮+甘蔗莲藕汁+甘蔗萝卜马蹄饮+甘蔗鸡骨汤 红枣 / 红枣鸡蛋汤+葡萄干红枣汤+燕麦红枣牛奶粥+红枣人参粥 橘子 / 养颜橘子饮+橘子山楂汁+番茄橘子汁 梨 / 梨汁粥+雪梨百合汤+雪梨炖燕窝 李子 / 李子米仁汤+李蜜饮+李子大米粥+栗子炖鸡+板栗炖瘦肉 荔枝 / 荔枝粥+荔枝红枣羹+荔枝菠萝汁 龙眼 / 花生龙眼红枣汤+龙眼粳米粥+龙眼琼脂羹+龙眼炖鸡蛋 木瓜 / 木瓜鳊鱼汤+木瓜粥+木瓜鲜奶露+木瓜煲羊肉+青木瓜鱼片汤 芒果 / 芒果紫米汤+芒果豆腐羹+芒果西米露+芒果炖凤尾虾 猕猴桃 / 猕猴桃西米粥+猕猴桃酸奶糊+猕猴桃饮+猕猴桃麦片粥 柠檬 / 柠檬红茶饮+芹菜柠檬汁+柠檬荸荠饮+柠檬葱头鸡汤 枇杷 / 豆蓉酿枇杷+枇杷银耳羹+枇杷桑菊粥 葡萄 / 葡萄绿茶饮+葡萄菠萝杏汁+葡萄藕地蜜汁+葡萄干莲藕素汤 苹果 / 苹果炖芦荟+苹果粥+苹果菠萝生姜汁 桑葚 / 桑葚粥+桑葚苡蓉汤+桑葚锁阳蜜茶 柿子 / 酿柿子+柿饼大米粥+柿饼肉桂茶 石榴 / 石榴西米粥+石榴皮红糖饮+石榴开胃茶 山楂 / 山楂降压汤+山楂荔枝汤+山楂粥+山楂蜜 桃子 / 牛奶鲜桃饮+桃仁粳米甜粥+新鲜桃花蜜+牛奶鲜桃饮 无花果 / 赤小豆无花果汤+无花果粳米粥+无花果红枣山楂茶 西瓜 / 西瓜排骨汤+西瓜绿豆粥+西瓜蒜仁散 香瓜 / 香瓜西米露+番茄香瓜汁+香瓜果汁 香蕉 / 香蕉冰糖汤+香蕉粥 杏子 / 杏子豆腐粥+杏仁大米粥+杏酥粥 椰子 / 燕窝椰子盅+椰子粥+椰子鸡汤 樱桃 / 樱桃乳酸果汁+樱桃甜汤+蜜汁樱桃+银耳樱桃羹 柚子 / 柚皮炖橄榄+柚子茶+蜂蜜柚子饮+柚子肉炖鸡

第三章 坚果汤水养生 花生 / 花生鸟米粥+花生鸡脚汤+花生莲藕炖排骨 核桃 / 核桃大米粥+核桃人参汤+罐焖核桃鸡块 葵花子 / 葵花子大米粥+栗仁葵花子羹+葵花子奶油南瓜粥 栗子 / 栗子豆沙羹+清炖栗子+栗子冬瓜煲老鸭 南瓜子 / 南瓜子粳米粥+南瓜子茶 松子 / 松子鸡骨鸽蛋汤+松子核桃瘦肉汤+松子粳米粥 甜杏仁 / 杏仁蜂蜜猪肺汤+杏仁炖冬笋+杏仁绿豆粥+萝卜杏仁煮牛肺 榛子 / 榛子枸杞粥+榛仁麦芽汤+榛子山药饮

第四章 蛋奶蜜茶汤水养生 茶 / 龙井鲍鱼汤+桂花奶茶+西米奶茶 鹅蛋 / 鹅蛋黄瓜汤+香椿鹅蛋汤 蜂蜜 / 蜂蜜葡萄干煮苹果粥+蜜汁梨球+蜜汁红芋+蜜糖芦荟露 鸡蛋 / 鸡蛋菠菜汤+豌豆鸡蛋羹+鸡蛋百合汤+虾仁豆腐蛋花汤 牛奶 / 牛奶粥+燕窝牛奶汤+牛奶蛋羹+牛奶葡萄羹 酸奶 / 酸奶苹果生菜汁+酸奶银耳水果羹+酸奶凤梨冰冻 羊奶 / 羊奶山药羹+羊奶牛奶饮+羊奶鸡蛋羹+羊奶马蹄饮 鸭蛋 / 鸭蛋百合汤+鱼丝蛋蓉羹+羊奶冰糖蛋花汤+姜汁鸭蛋汤

第五章 蔬菜汤水养生 叶类蔬菜 菠菜 / 猪肝菠菜汤+银鱼菠菜汤+菠菜粉丝汤+菠菜石斛汤 大白菜 / 白菜豆腐汤+白菜鲜鱼汤+白菜粳米粥 黄花菜 / 黄花菜瘦肉汤+香菇黄花菜汤+黄花菜红豆排骨汤 韭菜 / 干丝韭菜汤+韭菜滚花蛤汤+韭菜粳米粥 芥菜 / 甘薯芥菜汤+芥菜油豆腐汤+芥菜莲子汤+芥菜牛肉汤 蕨菜 / 蕨菜汤+蕨菜猪肉羹 空心菜 / 小鱼空心菜汤+空心菜蛋花汤+空心菜粥 马齿苋 / 马齿苋粥+马齿苋滚鱼尾汤+马齿苋鸡粥 蒲公英 / 蒲公英黄瓜粥+蒲公英银花粥+蒲公英地丁绿豆汤 芹菜 / 芹菜粳米粥+芹菜小汤+芹菜叶豆腐羹 茼蒿 / 茼蒿豆腐汤+淡菜茼蒿汤+火腿肉滚茼蒿汤 小白菜 / 小白菜薏米粥+小白菜豆腐羹+小白菜鹌鹑蛋汤 苋菜 / 紫苋粥+蒜蓉苋菜牛肉汤+苋菜豆腐汤+冰糖绿豆苋菜粥 香菜 / 胡萝卜香菜汤+黄豆芫荽汤+香菜紫菜汤+香菜鱼片皮蛋汤 油菜 / 椒油菜汤+一品燕菜汤+金针菇油菜猪心汤 根茎类蔬菜 百合 / 百合银耳粥+百合花山药粥+雪梨百合瘦肉汤+百合款冬花汤 甘薯 / 甘薯粥+

<<汤饮滋补养生>>

红薯莲子粥+红薯芝士浓汤+甘薯姜汤 胡萝卜 / 胡萝卜生鱼汤+美味酸辣汤+胡萝卜炖牛肉 姜 / 生姜当归羊肉汤+生姜芋头成酸菜汤+香菇木耳生姜汤 莲藕 / 莲藕煲鸭汤+莲藕牛蒡清汤+莲藕绿豆汤
 马铃薯 / 土豆排骨汤+土豆海菜汤 青蒜 / 青蒜香菇面条汤+青蒜鲤鱼汤+川味回锅肉 山药 / 山药豆腐羹+百合花山药粥+炖山药丸子 洋葱 / 法式洋葱汤+西芹洋葱黄豆番茄汤+洋葱番茄风味汤 芋头 / 芋头栗子汤+排骨芋头汤+芋头粟米粥 瓜茄类蔬菜 冬瓜 / 三鲜冬瓜汤+冬瓜粳米粥+冬瓜豆腐蚕豆汤+冬瓜银耳羹+冬瓜鲤鱼汤 黄瓜 / 黄瓜皮蛋汤+黄瓜虾丸汤+紫菜黄瓜汤 苦瓜 / 苦瓜苹果饮+苦瓜茶+干贝苦瓜汤 南瓜 / 南瓜百合粥+南瓜炖排骨+南瓜红枣排骨汤 茄子 / 茄子海米汤+茄子黄豆汤+椒麻茄子汤 丝瓜 / 丝瓜蛤蜊汤+丝瓜西红柿汤+竹荪莲子丝瓜汤 西红柿 / 西红柿鸡蛋汤+羊肉西红柿汤+山楂番茄牛肉汤 菌藻地衣类 草菇 / 草菇豆腐汤+草菇丝瓜肉片汤+草菇虾丸汤+西湖莼菜草菇汤 黑木耳 / 黑木耳丝瓜蛋花汤+黑木耳炖荷包鲫鱼+黑木耳红枣猪蹄汤+黑木耳红糖饮 金针菇 / 金针菇双笋汤+肥牛片金针菇香菜汤+番茄盅烩金针菇 蘑菇 / 蘑菇鸡丁奶油汤+羊杂蘑菇汤+蘑菇小鸡汤+鲜蔬蘑菇汤 平菇 / 平菇鲫鱼汤+平菇蛋汤+平菇豆腐汤 香菇 / 猪蹄香菇汤+香菇牛肉汤+猪尾凤爪香菇汤 银耳 / 薏米银耳羹+菇腐银耳汤+银耳龙眼粳米粥+银耳莲子羹 豆类蔬菜 菜豆 / 土豆菜豆汤+菜豆蹄花汤+蒜香菜豆+菜豆汤 豇豆 / 豇豆冬瓜汤+豇豆银鱼粥+干豇豆排骨汤 豌豆 / 豌豆粳米粥+酸菜豌豆汤+豌豆炖肥肠第六章 肉类汤水养生 畜肉类 牛肉 / 桔梗牛杂汤+红枣白菜牛腩汤+牛肉芹菜鸡蛋汤+土豆炖牛肉 羊肉 / 羊肉粥+牛鞭羊肉汤+羊肉炖山药 猪肉 / 肉片猪肝汤+五花肉荸荠汤+酸辣肚丝汤 家禽类 鹅肉 / 鹅肉土豆汤+鹅肉炖萝卜 鸡肉 / 菠萝苦瓜鸡汤+香菇炖鸡+银耳椰子煲鸡汤 鸭肉 / 老鸭焖全小鸡+栗子煲老鸭汤+姜母老鸭汤 飞禽类 鹌鹑肉 / 赤豆薏苡炖鹌鹑+雪梨炖鹌鹑+药参炖鹌鹑 鸽肉 / 竹荪炖乳鸽+野菊花炖乳鸽+灵芝核桃乳鸽汤 水产类 虾肉 / 韭菜鲜虾汤+生姜肉桂炖虾丸+虾泥豆苗汤 鱼肉 / 香菜鱼头汤+豆腐鱼头汤+萝卜鲈鱼汤

<<汤饮滋补养生>>

章节摘录

插图：黑米黑米又叫黑粳米、黑稻米。

性温，味甘。

归肝、脾、胃经。

是一种特殊的稻米，其外表墨黑，质地细腻，比普通粳米稍扁。

人们俗称：“药米”、“长寿米”。

由于它最适于孕妇、产妇等补血之用，又称“月米”、“补血米”等。

历代帝王也把它作为宫廷养生珍品，称为“贡米”。

黑米所含锰、锌、铜等无机盐大都比大米高1~3倍；更含有大米所缺乏的维生素C、叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心甙等特殊成分，因而黑米比普通大米更具营养。

实用功效黑米有很高的滋补营养价值。

可治疗脾胃虚弱、体虚乏力、腰酸腿软；也可益气补血，治疗贫血所致的头晕目眩、心悸气短；黑米可补益肝肾。

治疗消渴、滑精早泄；还可润肺，治疗燥咳；并有抗早衰、治白发、明目、增强抗病防病免疫力之功效。

保健靓汤1.黑米粥黑米50克。

将其淘洗干净放入锅中，加水熬煮成粥即可。

本品可益气补血，并可治疗贫血所致的头晕目眩、心悸气短等。

2.双米粥黑米100克，白米50克。

将两味一同放入锅中，加水熬煮成粥。

本品具有益气补血、暖胃健脾的功效。

3.黑米八宝粥黑米100克，花生仁、薏米、核桃仁、蜂蜜各15克，黑芝麻、银耳各5克，红枣、冰糖各10克。

先将黑米放入锅中，加水煮沸后，再放入花生、薏米、核桃、芝麻、银耳、红枣等原料，待八宝粥即将出锅前，放入蜂蜜、冰糖，搅拌均匀即可，每日早晚服食。

经常食用本品，能够治疗头晕目眩、须发早白、贫血以及腰膝酸软等症。

4.稻香黑米煲黑米、虾仁各100克，玉米粒80克，红椒丁、芹菜粒各10克，青豆50克，盐、鸡精各5克，高汤300克，湿淀粉3克。

把黑米淘洗干净，入锅中加清水170克上笼大火蒸20分钟（方法同蒸大米饭一样），取出冷却，抓成颗粒状；将玉米粒、青豆入沸水中大火焯1分钟，捞出控水。

虾仁入沸水中大火焯10秒，捞出控水备用；锅内放入高汤中火烧开，把黑米、玉米粒、青豆、红椒丁放入锅中中火烧开，加盐、鸡精、虾仁调味，用湿淀粉勾玻璃芡，盛入事先烧热的煲中，撒上芹菜粒即可。

本品可润肺，治疗燥咳；并有抗早衰、治白发、明目、增强抗病防病免疫力之功效。

汤水医方1.开胃健脾方黑米50克，花生仁30克。

将两味一同放入锅中，加水熬煮成粥即可，每日早晚食用。

2.治疗脾胃虚弱、体虚乏力南瓜200克，黑米150克，红枣60克。

将南瓜洗净去柄切开，取出种子切片，将黑米、红枣洗净，一起放入锅内，加水1000克，先用猛火煮沸，后改用文火，煮至米烂即可。

3.益心、补肾健脾方黑米200克，莲子50克，先用武火烧开锅，再用文火煮30分钟，加适量红糖即可食。

特别提示（1）黑米的米粒外部有一坚韧的种皮包裹，不易煮烂，故黑米应先浸泡一夜再煮。

（2）黑米粥若不煮烂，不仅大多数招牌营养素不能溶出，而且多食后易引起急性肠胃炎，对消化功能较弱的孩子和老弱病者更是如此。

因此，消化不良的人不要吃未煮烂的黑米。

（3）病后消化能力弱的人不宜急于吃黑米，可吃些紫米来调养。

<<汤饮滋补养生>>

黄豆黄豆又名胡豆，嫩时称为毛豆。

性温，味甘。

归脾、大肠经。

黄豆是豆科植物，以个大、粒圆、光滑、发亮者品质为佳。

本品的营养价值最丰富，素有“豆中之王”之称，被人们称做“植物肉”、“绿色的乳牛”。

干黄豆中含高品质的蛋白质约40%，为其他粮食之冠。

黄豆主要含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷、卵磷脂、维生素、亚麻油酸、亚麻油烯酸、甘草苷和膳食纤维等。

可炒菜、煮食、制豆腐、制腐竹、做豆浆等。

实用功效黄豆内含有一种脂肪物质叫亚油酸，能促进儿童的神经发育。

亚油酸还具有降低血中胆固醇的作用，所以是预防高血压、冠心病、动脉硬化等的良好食品。

<<汤饮滋补养生>>

编辑推荐

《汤饮滋补养生》：营养分析、相宜相克、饮食禁忌科学调配、科学解答、科学饮食。风靡读者的养生手册现代医学研究发现汤饮具有：益寿延年、强壮身体、降低胆固醇含量、防癌抗癌、美容养颜等功效。

“宁愿食无肉，不可食无汤”。

不论男女老幼，每日饮食总离不开功效各异的汤水。

不管是香浓醇美的老火靓汤，还是鲜美清淡的生滚汤水。

都会是人们餐桌上的一道永恒的风景。

有人把喝汤比作是“最廉价的健康保险单”，一碗精心煲炖的鲜汤，不仅可以让全家人享受到浓香醇厚的滋味，还能成为全家人的私人保健医师。

<<汤饮滋补养生>>

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>