

<<四季滋补靓汤>>

图书基本信息

书名：<<四季滋补靓汤>>

13位ISBN编号：9787506480413

10位ISBN编号：7506480417

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：双福，杨红 编著

页数：128

字数：102000

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>

<<四季滋补靓汤>>

内容概要

500余幅步骤图，分步详解靓汤制作过程
贴心实用的小贴士，给健康加分
你可以更健康！

<<四季滋补靓汤>>

作者简介

杨红，现任职于青岛市海慈医疗集团。
现从事专业：临床营养专业；职务资格：主管技师、副主任技师。

青岛市药膳研究会第二届理事会理事、常务理事、秘书长。

<<四季滋补靓汤>>

书籍目录

Part 1 春夏秋冬与滋补养生

四季滋补顺天时

阳春护肝固元正当时

酷夏清补化湿祛烦热

金秋养肺润燥好滋润

寒冬温阳滋补保长生

Part 2 一年四季，常有靓汤相伴

春季祛湿

茶树菇瘦肉汤

黑木耳田七红枣汤

参枣老鸽汤

茼蒿滚牛肉片汤

芡实薏米炖凤爪汤

桂圆百合炖鹌鹑汤

麦芽牛肚汤

何首乌煲鸡汤

芡实莲子瘦肉汤

辛夷花煲鸡蛋汤

清补凉煲瘦肉汤

薏米陈皮水鸭汤

土豆酱汤

白菜清水汤

白萝卜猪骨汤

无花果章鱼干鲫鱼汤

牛奶炖鸡汤

川味酸辣汤

清汤黄花鱼

荸荠枸杞羊蹄筋汤

章鱼干花生猪蹄汤

栗子南杏鲜鸡汤

夏季消暑

无花果炖瘦肉汤

冬瓜荷叶薏米排骨汤

平菇紫菜生蚝汤

莲子猪心汤

鱿鱼混合汤

淮山扁豆瘦肉汤

豆腐干香菇汤

消暑蔬菜汤

西瓜皮荷叶海蜇汤

丝瓜滚肉片汤

大虾疙瘩汤

绿豆芽蛤蜊汤

消暑五豆汤

鲜虾仁紫菜滚瘦肉汤

<<四季滋补靓汤>>

苦瓜滚肉片汤
消暑海蜇荸荠汤
冬瓜滚瘦肉汤
柠檬荷叶瘦肉汤
金银花水鸭汤
苦瓜豆腐汤
大酱汤
银耳肉片消暑浓汤
青红萝卜排骨汤
秋季润燥
白果薏米汤
银耳雪梨炖瘦肉汤
干贝冬瓜汤
金银菜杏仁猪肺汤
甜椒南瓜汤
百合柿饼鸽蛋汤
胡萝卜薯仔猪骨汤
川贝母蜜枣排骨汤
萝卜丝蛋花汤
蘑菇花生猪扁骨汤
南瓜滚牛肉汤
金银菜大脔汤
白萝卜牛肉汤
鸡丝蛋花汤
木瓜银耳猪骨汤
豆芽菜猪血汤
白菜红枣牛腩汤
淮山黄芪猪横脔汤
鸭梨南北杏瘦肉汤
豆腐牛肉羹
青萝卜煲老鸭汤
蜜枣白菜羊肺汤
冬季滋补
红枣山药汤
冬菇荸荠腊鸭汤
淮山核桃羊肉汤
莲藕红豆猪骨汤
鹌鹑玉米羹
菠菜鸭杂汤
田园蔬菜猪骨汤
莲藕红枣牛骨汤
莲子补骨脂猪腰汤
猴头菇鸡肉汤
白菜猪骨汤
红枣枸杞鸽蛋汤
萝卜鲫鱼汤
栗子冬菇鲜鸡汤

<<四季滋补靓汤>>

草菇黄瓜汤
无花果南杏排骨汤
陈皮干贝老鸭汤
山药小排汤
干贝番茄汤
萝卜炖羊肉汤
核桃杜仲首乌羊肉汤
营养素汤
瘦肉凤爪响螺汤

<<四季滋补靓汤>>

章节摘录

古人云：“人以天地之气生，四时之发成。

”这说明代表自然界的天地与四时气候的变化是人类生命的源泉，自然界的运动变化，直接影响着人的身体，而自然界有规律的运动体现为——四季。

春，属木，其气温，与人体肝气相应，宜舒肝；夏，属火，其气热，与人体心气相应，宜清心；秋，属金，其气凉，与人体肺气相应，宜润肺；冬，属水，其气寒，与人体肾气相应，宜暖肾。

不同节气的变化不但引起身体表面和气血的适应性反应，更重要的是影响脏腑的功能，一般表现为：春季气候宜人，心志清新气爽；夏季气候暑热，情绪多烦闷焦躁；秋季气候凉燥，人口鼻干燥烦闷；冬季气候寒冷，人阴气盛而心沉静。

所以说，我们若要保证自身皮肤和五脏，以及全身各系统功能处于良好状态，无论气候多么变化多端，而始终保持身体长期健康，那么就on应该顺应季节的气候特点，制订不同的调养计划，合理膳食。

汤，多是由谷物、蔬菜、鱼肉、蛋奶、杂粮、药物等多种材料组成的，是人们所吃的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一，并且可以休养生息。

汤一般是指以水为传热介质，对各种烹饪原料经过煮、熬、炖、汆、蒸等烹调方法烹制而成的汁多的、有滋有味的饮品。

不仅味道鲜美可口，且因为营养成分多半已溶于水中，故极易被人体吸收。

一碗营养又美味的热汤，可说是忙碌一天之余，最幸福的享受了。

一年四季适宜进补的汤品不尽相同，要顺应天时、应季滋补。

四季滋补靓汤四季滋补顺天时常用食物：清补养肝食物：春笋、芹菜、芥菜、菠菜、荸荠、海带、鸡蛋、猪瘦肉、鲤鱼、山药等。

通利肠胃食物：萝卜、菠菜、黄瓜、荞麦、海蜇、马齿苋等。

《饮膳正要》说：“春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也。

禁温食及热衣服。

”根据春季阳气升发、肠胃积滞较重、肝阳易亢，以及春瘟易于流行的特点，春季饮食养生宜清补养肝、通利肠胃。

<<四季滋补靓汤>>

编辑推荐

《四季滋补靓汤》由中国纺织出版社出版。

<<四季滋补靓汤>>

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>