

<<汤膳养生堂1000例>>

图书基本信息

书名：<<汤膳养生堂1000例>>

13位ISBN编号：9787506756464

10位ISBN编号：7506756463

出版时间：2013-1

出版时间：中国医药科技出版社

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>

<<汤膳养生堂1000例>>

书籍目录

第一章汤 一、喝汤跟着及节走/1 (一) 春季喝汤在养肝/2 (二) 夏季喝汤在养心/2 (三) 秋季喝汤在润肺/2 (四) 冬季喝汤在进补/3 二、喝汤跟着人群走/3 (一) 小儿喝高蛋白汤/3 (二) 产妇喝淡肉汤/4 (三) 老人喝清淡汤/4 (四) 职业女性喝甜汤/4 (五) 男性喝补汤/4 (六) 高血脂、肥胖人群喝低脂汤/4 三、喝汤跟着体质走/4 (一) 虚性体质/4 (二) 燥性体质/5 (三) 湿性体质/5 四、喝汤跟着科学走/5 喝汤误区一 吃肉不如喝汤/5 喝汤误区二：爱喝“独味汤”/5 喝汤误区三：喝“压轴汤”/5 喝汤误区四：趁“热”喝汤/5 喝汤误区五吃汤泡饭/6 五、“神”器熬好汤/6 (一) 瓦罐/6 (二) 砂锅/6 (三) 不锈钢汤锅/6 (四) 高压锅/6 六、妙方熬鲜汤/7 (一) 选料要新鲜/7 (二) 搭配要合理/7 (三) 火候要适当/8 (四) 调味要多样/8 第二章大众四季汤 第一节春季营养汤/10 一、家畜肉汤/10 白果覆盆子猪小肚汤/10 白胡椒猪肚汤/11 白萝卜牛展汤/11 白木耳红枣猪瘦肉汤/11 百合瘦肉汤/12 菠菜丸子汤/12 茶树菇猪瘦肉汤/12 车前草猪小肚汤/12 赤小豆粉葛蜜枣猪横膈汤/13 赤小豆淮山节瓜猪腱汤/13 春砂仁北芪猪肚汤/13 春砂仁花生猪扇骨汤/14 粉葛猪脚汤/14 茯神金针菜牛心汤/14 谷芽麦芽牛肚汤/14 海带豆腐排骨汤/15 何首乌土豆猪蹄汤/15 淮山白术羊肚汤/15 黄豆芽煲猪肚/16 辣椒叶猪肝汤/16 莲子芡实薏米牛肚汤/16 芡实莲子瘦肉汤/16 牛肉土豆汤/17 排骨冬瓜汤/17 南瓜猪腮汤/17 马蹄党参炖花胶/17 马蹄淮杞羊蹄筋汤/18 毛冬青希荳草猪脚汤/18 萝卜牛肚汤/18 萝卜莲子芡实猪肚汤/18 木瓜瘦肉汤/19 家禽肉汤/19 白果莲子乌鸡汤/19 百合莲藕母鸡汤/19 萝卜鸭肫汤/19 参芪猴头菇炖鸡/20 茶树菇无花果炖鸡汤/20 富贵豆鸡骨猪瘦肉汤/20 枸杞红枣鸡汤/21 桂圆肉炖鸡汤/21 何首乌鲜鸡汤/21 黑豆乌鸡汤/22 客家糯米酒煮鸡汤/22 栗子南杏鲜鸡汤/22 灵芝陈皮老鸭汤/22 龙凤酸辣汤鸡/23 芡实薏米炖鸡脚/23 牛奶炖鸡汤/23 木瓜花生鸡脚汤/23 千斤拔花生鸡脚汤/24 水产鲜汤/24 白饭鱼滚韭菜汤/24 北芪黑豆泥鳅汤/24 菠菜滚鲮鱼滑汤/25 赤小豆粟米须生鱼汤/25 川芎白芷炖鱼头/25 大海虾干草菇滚黄芽白汤/25 海蜇冬瓜汤/26 葫芦瓜干冬菜海螺汤/26 淮山响螺鲜鸡汤/26 黄芪淮山河虾汤/27 鲫鱼豆芽汤/27 鲫鱼奶汤/27 芥菜番薯鲮鱼丸汤/27 九肚鱼大芥菜汤/28 韭菜滚九肚鱼汤/28 苹果红枣炖鲩鱼汤/28 杞子鸡肝鲩鱼片汤/28 绵茵陈蜜枣鲫鱼汤/29 木瓜鲩鱼尾汤/29 南北杏海底椰生鱼汤/29 丝瓜云耳滚鱼片汤/29 青红萝卜芡实煲排骨汤/30 桑叶猪肝汤/30 …… 第二章大众四季汤 第三章老人延年益寿汤 第四章孕妇安胎补气消肿汤 第五章幼儿益脑防病营养汤 第六章女士养颜瘦身调理汤 第七章儿童成长发育益智汤 第八章男士强身滋补益阳汤 第九章学生醒目益脑篇 第十章防病祛病调补汤 第十一章工作营养调被汤 第十二章常见宝贵病调补汤

<<汤膳养生堂1000例>>

章节摘录

版权页： 制作方法1.大豆芽菜洗净，去根；葱去根洗净，切段；鸡肉洗净，切丝状，用生粉、生抽、生油各1汤匙拌腌片刻。

2.姜片起镬，加清水1.5升（6碗水量），下大豆芽菜武火煲沸后，下鸡丝，至熟，下葱及调入适量盐、油便可。

食疗功效健脾化滞，益气和胃，适用于小儿脾虚食滞，体弱食少，胀满难消，神疲力乏。

专家提示最好选用鸡胸脯肉。

龙井鸡片汤 原料配方鸡胸脯肉150克，茶叶15克，豌豆苗10克，鸡蛋清25克，料酒5克，淀粉3克，味精5克，盐4克，胡椒粉1克。

制作方法1.将鸡脯肉片成2.6厘米长、1.7厘米宽的薄片，放入碗内；加料酒、精盐、味精、胡椒粉、鸡蛋清、湿淀粉拌匀上味；龙井茶叶放入碗内，先用少许温水泡一下；控干水分后，再用沸水泡3分钟备用；将鸡片放入沸水锅内氽一下捞出，盛在汤盆内。

2.然后再将汤锅置火上，放入鸡汤、精盐、味精、胡椒粉和泡龙井茶叶的水，待汤煮沸；放入豌豆苗，起锅盛入放有鸡片的汤盆内即成。

食疗功效益气补血，健脾开胃，适用于儿童久病体虚而致消化不良、食欲不振、口淡无味、肢倦乏力等病证。

专家提示龙井茶叶要选用当年新茶。

茭白胡萝卜汤 原料配方茭白500克，胡萝卜250克，甘蔗500克。

制作方法茭白洗净切片，甘蔗、胡萝卜洗净去皮切块，一起放入锅内，加入适量的水，煮沸熬15~20分钟即可。

食疗功效此汤清热润燥，生津止渴，开胃消食，适用于幼儿麻疹出齐后仍有低热，大便时干时稀，咳嗽无力，皮肤干燥，口干舌红，食欲不振等症状。

专家提示因茭白不耐贮藏，最好选用新鲜的。

第三节改善营养缺乏汤 健康的基础来自于营养，而对小儿来说，既要警惕营养过剩，又要注意营养不良。

有些家长过分关注孩子的体重和身高等外部表现，忽略了孩子的各种营养成分的摄取，造成儿童营养不良。

儿童营养不良并不都表现为体弱消瘦，像肥胖、发育迟缓、认知能力和代谢能力低下等等都被认为是营养不良的表现，还常常伴免疫功能低下，易感染，合并缺铁性贫血和多种维生素缺乏，以及各类感染、自发性低血糖等。

但有些营养不良在初期并没有确切的症状，也就不容易被发现，研究证明，儿童早期营养不良影响着身体和智能发育、认知功能发育、入学后的学习能力。

因此给小儿补充营养，除了鼓励母乳喂养，还应补以含优质蛋白的代乳品（牛、羊奶、豆浆、鱼肉等），防止单纯以淀粉类食品，炼乳或麦乳精喂养。

较大幼儿应注意食物成份的正确搭配，适当供应肉、蛋、豆制品，补充足够的蔬菜。

大量研究资料显示，情绪不佳、尤其发生异常变化时，应疑其体内某些营养素已告缺乏。

郁郁寡欢、反应迟钝、表情麻木，说明体内缺乏蛋白质与铁质，应多食水产品、肉类、奶制品、禽畜血、蛋黄等高蛋白、高铁食品。

忧心忡忡、惊恐不安、失眠健忘，表示体内B族维生素不足，此时补充些豆类、动物肝、核桃仁等B族维生素丰富的食品大有裨益。

固执任性、胆小个白事，多因维生素A、B、C与钙质摄取不足而造成，故动物肝、鱼、虾、奶类、呆蔬等食物应予以补足。

不爱交往、行为孤僻、动作笨拙，多为体内缺乏维生素C的结果，在食谱中增加富含此种维生素的食物如番茄、橘子、苹果、白菜与莴苣等是最佳的治疗方法。

从而缓解或消除上述症状。

夜间磨牙、手脚抽动、易醒，常是缺乏钙质的信号，应及时添加绿色蔬菜、奶制品、鱼松、虾皮

<<汤膳养生堂1000例>>

等食品。

喜吃纸屑、煤渣、泥土，此种行为称为“异食癖”，多与体内缺乏铁、锌、锰等矿物元素有关。海带、木耳、蘑菇等含锌较多，禽肉及牡蛎等海产品中锌、锰含量高，都是孩子最理想的盘中餐，下面推荐给家长的汤品，针对小儿维生素、矿物质缺乏等营养不良症状，合理搭配时令食材，从而食疗方面改善小儿营养不良症。

<<汤膳养生堂1000例>>

编辑推荐

《汤膳养生堂1000例》在前人广博的知识积累上，从我国传统汤品和近现代中医临床用汤的经验中，几经筛选，取其精华，分别按季节、人群、职业、常见疾病以及常见富贵病等对“症”下汤，力争做到“一人一汤，一病一汤”。

在形式上没有放入过多的图片，而是详细地列出每种汤的食材用量精确配比，可使毫无煲汤经验的初学者“照葫芦画瓢”，就能做出可口的汤品。

在选择汤谱时，力求取材方便，简单易做，营养美味，安全有效，对每种汤谱都详细介绍其原辅料配比、制作步骤、药膳功能，还特别添加温馨提示，提示初学者如何选购、搭配食材，煲汤要注意的事项，烹饪小技巧，饮食宜忌等，文字详实，语言简洁生动，实用贴心。

<<汤膳养生堂1000例>>

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>