

<<养生汤羹粥>>

图书基本信息

书名：<<养生汤羹粥>>

13位ISBN编号：9787508240787

10位ISBN编号：7508240782

出版时间：2006-6

出版时间：金盾出版社

作者：邢玉伟

页数：80

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>

## <<养生汤羹粥>>

### 内容概要

汤羹均有维生、养颜、瘦身的功效，而自黄帝“烹谷为粥”几千年来，粥更是早已成为“世间第一补人之物”。

常饮常食汤羹粥，有百利而无一害。

本书作者将自己多年来制作汤羹粥的经验和诀窍总结提炼、结集付梓，可谓来自实践，普益众生。

本书图文结合，分步讲解，简明实用，一学就会，是家庭厨房不可缺少的常备用书。

<<养生汤羹粥>>

书籍目录

汤羹粥制作小常识  
补血养颜篇：淮山乌鸡汤 天麻炖乳鸽 冬瓜鲈鱼汤 茄汁牛肉汤 南瓜红枣汤  
花生红刺煲猪手 发菜三丝羹 西湖牛肉羹 紫菜肉碎豆腐羹 什锦蔬菜粥 猪肝粥 鱼翅粥 花生红枣粥 玉米南瓜粥 山菌木耳粥  
强身健美篇：冬菇腐竹煲老鸡 山药红枣汤 花菇凤爪汤 茶树菇炖鸡汤 西芹瑶柱粥  
消食开胃篇：榨菜肉丝汤 烩乌鱼蛋汤 烩全家福 鲜贝冬瓜汤 竹荪银耳汤 滑菇豆苗汤 番茄蛋花汤 烩牛头汤 干贝豆腐白菜汤 海米白菜汤 鸡茸粟米羹 .....  
滋阴养胃健脾篇：补肾助阳篇：健脑益智篇：清热润肺止咳篇：通乳催奶篇：

## <<养生汤羹粥>>

### 章节摘录

书摘中国人进补、养生一向注重食补。

食物原料的合理搭配不仅有利于烹制出美味佳肴，更主要的是为了取得良好的食疗效果。

比如：羊排与白萝卜搭配成菜的萝卜羊排汤：选用新鲜羊排作为主料，白萝卜作为辅料，二者搭配在一起是冬季进补的理想佳肴，并且有很好的强身壮体，补肾助阳功效。

又如豆腐中的蛋氨酸和赖氨酸含量较少，但苯丙氨酸含量较高，而鱼体内的这三种物质的含量多少与豆腐刚刚相反，二者搭配做成鱼头汤，可以相辅相成，提高营养价值。

干贝、白菜、豆腐搭配做汤可起到利咽止咳等功效。

银耳、百合、鸽蛋搭配做汤可起到滋补强身、补脑强心等功效。

绿豆、粳米搭配做粥有增强食欲和利水消肿功效。

在粥中加些新鲜的蔬菜、水果和肉类，可以使粥的营养更丰富，食疗功效更显著，等等。

不同季节有不同的养牛方式，水果银耳羹就是夏季的理想佳肴，多种水果与银耳搭配成菜有清热、润肺、止咳的功效，并能提高机体免疫力。

P3插图

## <<养生汤羹粥>>

### 编辑推荐

“金盾家庭烹饪书系”是由多名既有多年烹饪工作实践经验，又对食谱书写作颇具水平的高级烹调师、高级营养师和高级摄影师编写。

全套共10册，分为肉菜、禽肉菜、蛋品菜、水产品菜、豆制品菜、蔬菜、凉菜、火锅、主食、汤羹粥等十大类。

每册一律精选76个品种。

所选品种，均以大众最熟悉、最常用、最想学的家常菜(主食)为主，原料普通，制法简便只要按照书中要求去做，就一定能很快入门。

此外为了方便读者翻阅使用，本书采用了活页装订。

本书以汤羹粥为主，图文并茂，科学实用，版式新颖，方便灵活，通过精美的彩图和简短的文字，对每个品种的用料、制法、风味特点及操作关键都作了具体的介绍和展示，并扼要介绍了一些与本书内容相关的烹调、营养、饮食宜忌方面的基本知识。

本书非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也可供餐馆、酒店经营参考。

<<养生汤羹粥>>

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>