

<<女人滋补养生汤>>

图书基本信息

书名：<<女人滋补养生汤>>

13位ISBN编号：9787509165423

10位ISBN编号：7509165423

出版时间：2013-4

出版时间：人民军医出版社

作者：张仁庆

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>

<<女人滋补养生汤>>

前言

前言——女性滋补汤，喝出好气色好处多多话饮汤中国菜中少不了汤。

喝煲汤的好处有哪些呢？

首先，煲汤过程中比一般料理少了油煎、油炸的过程，除可预防肥胖之外，还能减少心血管疾病的发生。

想要减肥或保持身材的人，可以多喝汤，并且调整进食顺序，先喝汤、吃蔬菜等，主食和肉类最后吃，其好处是可增加饱足感，使食量自然变小。

如此一来可摄取较少热量，也就不担心吃太多而发胖啦。

其次，饭前先喝汤，胜过良药方。

进食前先喝上几口汤，可让食物从口腔咽喉、食管到胃都很润滑，使食物顺利下咽，防止因为食用干硬食物刺激消化道黏膜。

也可以在吃饭时喝汤，因为这有助于食物的稀释并温润口腔，且有益胃肠对食物的消化吸收，进而减少食管炎、胃炎等疾病的发生。

再次，煲汤还有美颜、健身、润肤、增强免疫力的特点，因此，当人虚弱生病或是女性朋友妊娠、坐月子时，汤品更是补充体力又不伤肠胃的营养佳品。

最后，营养好吸收。

汤中加入肉类、蔬菜一起熬煮，食材中的营养素都溶于汤中，加上是全水解的营养成分，电解质浓度和人的体液相近，很容易被肠胃吸收，所以煲汤是最适合随着人体血液循环吸收的食物料理方式。

更重要的是，煲汤烹调方便、简便。

只要选好食材，加上适量的水，就可以做出美味的汤品，因此，很适合忙碌的上班族。

而挑选食材时，除了把握选购季节性食材的原则外，亦可适时加上温和的中药材，为美味的汤品增加点滋补的效果。

做汤也要讲究技法烹调美食三分技术、七分技巧。

汤的烹调制作方法主要有：炖汤、吊汤、煮汤、汆汤、沏汤、煲汤等几种技法。

其技术其实很好掌握。

1. 炖汤 主要用于动物性原料，需要时间长，一般在一小时以上。

古人讲：“九鼎九沸，九沸九变，祛腥灭臊呈美味”，就是讲，动物性原料中的腥、臊、膻等异味通过较长时间的炖煮能被祛掉，并且会产生美味和丰富营养。

2. 吊汤 主要用于专业厨师制汤。

在旧时，没有过多的调味品增鲜剂，而只能从原料中提取，因此产生了吊汤，有人讲：当兵人的枪，厨师爷的汤，是制胜的法宝和秘密武器。

3. 煮汤 主要适用于植物原料，例如菠菜汤、芹菜汤。

煮比炖的时间短，操作快。

煮汤也常采用动物性原料与植物性原料同时使用。

例如青菜海蛎汤、酸辣汤、奶油鸡茸汤、红菜牛肉汤等。

4. 汆汤 简称为汆，就是将汤烧开后将原料入水煮熟。

例如汆丸子、汆羊肉、汆鱼片等。

5. 沏汤 也称冲汤，讲究鲜嫩、美味的原料不下锅。

以香椿汤为例：将香椿芽洗净切碎放到汤碗中，加进调料，酱油5克（或者鱼露5克）、香油2克、竹盐3克，把水烧开后沏在汤碗里即可。

6. 煲汤 主要是用砂锅、石锅，将原料和调料放到砂锅内先用武火烧开，改为微火，慢炖煲汤。

砂锅、石锅中含有多人体所需要的微量元素——钙、锌、磷等，通过火与水的作用将原料与锅体的营养素完美结合，煲出健康美味的汤。

掌握调料和火候1. 做出好汤，调料非常重要。

首先当然是要选择品质优良、新鲜的调料。

另外，多学汤谱，掌握好调料的选择、用量、用法也很重要。

<<女人滋补养生汤>>

2. 制汤与其他烹调技术一样也十分讲究火候，炖制动物性原料是要先焯再炖，焯水后的原料不要直接放到凉水锅内炖，要等水温升到80℃以上再投入原料。
 3. 在炖整鸡、整鸭时，到一小时左右用一根筷子扎一下鸡体，如果筷子捅不进去，说明还没熟，如果扎进的筷子往外拔时，有夹筷子的感觉，说明没有酥烂，火候不到，而插进与拔出轻松自如，说明已经炖好了。
 4. 以蔬菜、瓜果等植物性原料，特别是以青菜为原料煮汤，要等关火时再投入原料，变色断生即可，而不能与动物性原料一起下锅炖煮，以保护原料的维生素等营养成分。
 5. 炖汤时要后放盐，在汤即将炖好离关火3~5分钟时再放盐，搅拌均匀即可，提倡用竹盐。
- 喝汤好处多多。
- 本书将为大家介绍数十款适合女性朋友滋补养生的靓汤，取材方便、制作快捷、营养丰富。跟着一起做，为你和你的家人奉上美味的同时，送上健康！
- 祝你喝出健康、喝出好气色！

<<女人滋补养生汤>>

内容概要

《中国食文化丛书:女人滋补养生汤》内容简介：汤是滋补养生佳品。

《中国食文化丛书:女人滋补养生汤》详细介绍了排毒养颜、丰乳催乳、减肥养颜、收敛清热、美容滋补及外用保健汤六大类28款靓汤，内容包括滋补汤的原料配方、原料分析、制作方法及专家点评，是现代女性学会自我保养必读的参考书。

<<女人滋补养生汤>>

作者简介

张仁庆，法学硕士，中国饭店高级经理人，中国药膳大师，国家级药膳评委，中国养生讲师管理师，现任联合国世界和平基金会国际低碳环保委员会副理事长、文化产业中心主任、国际绿色产业协会文化中心主任，国际绿色产业协会生态农业委员会秘书长，爱斯克菲厨皇美食会荣誉主席，中国人口文化促进会专家会员、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编，中国女排元老队领队，纪念抗美援朝胜利60周年赤子心军情高峰论坛策划人，中国名厨创始人。

<<女人滋补养生汤>>

书籍目录

写在前面——认识食物的“四性五味” 001 Part1排毒养颜汤 大枣槐米汤011 清热解毒汤014 绿豆红花汤017 五行蔬菜汤020 荸荠芦荟苦瓜汤024 Part2丰乳催乳汤 海蛤白菜汤029 五彩牡蛎汤033 多维菠萝汤037 百合乌鸡汤041 三鲜鱼丸汤045 Part3减肥瘦身汤 桑椹枸杞汤051 薄荷清热汤054 海带紫菜汤057 山楂蜜果汤060 奇异五果汤064 Part4收敛清热汤 益母山药汤069 银耳莲子汤072 红薯莲藕汤075 三豆汤078 西芹降压汤081 Part5美容滋补汤 淮山肉丸汤087 乌发养颜汤089 苦瓜豆腐汤091 奶油蘑菇汤093 Part6外用保健汤 石榴收敛汤099 金花槐米汤101 香草汤103

<<女人滋补养生汤>>

章节摘录

版权页：插图：牡蛎：肉味甘，性温，无毒。

煮食后可治虚损，且能调中，解丹毒及调养妇人血气。

拌以姜、醋生吃，治丹毒、酒后烦热。

壳味甘，性温，无毒。

主治伤寒寒热、温症、消气，除急性或慢性淋巴结炎、女子白带含血；长期服用，能壮筋骨，辟邪，延年益寿。

除去留在骨节之间的热结、虚热、心中烦满疼痛气结；能止汗止渴，除瘀血，治泄精，充实大小肠，止小便频繁；还可治咽喉肿痛、咳嗽胸下结块热；做成粉搽身，可以治愈大人、小孩盗汗；治阴虚盗汗还可与麻黄根、蛇床子、干姜为粉；又治风症；能补。

肾安神去烦热，治男子虚劳、小儿惊痫；还可化痰软坚，清热除湿，治癥瘕积块、甲状腺肿大。

彩椒：别名很多，如大椒、甜椒、灯笼椒、柿子椒、菜椒等。

其特点是果实较大，辣味轻淡甚至根本不辣，做蔬菜食用而不是做为调味料。

由于它色泽鲜艳，新培育出来的品种还有红、黄、紫等多种颜色，因此，不但能自成一菜，还被广泛用于配菜。

彩椒能增强人的体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。

其特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能增进食欲，帮助消化，促进肠蠕动，防止便秘。

它还可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助治疗作用。

一般人都会感觉到吃了带有辛辣味的彩椒之后，会心搏加快、皮肤血管扩张，令人觉得热乎乎的。

所以，中医对它的看法和辣椒一样，有温中下气、散寒除湿的说法。

胡萝卜：对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。

胡萝卜能提供丰富的维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染及保持视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。

胡萝卜能增强人体免疫力，有抗癌作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器有保护作用。

妇女进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。

胡萝卜内含琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定效果。

胡萝卜素可清除致人衰老的自由基。

B族维生素和维生素C等营养成分也有润肤、抗衰老的作用。

<<女人滋补养生汤>>

编辑推荐

《中国食文化丛书:女人滋补养生汤》是现代女性学会自我保养必读的参考书。

<<女人滋补养生汤>>

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>