

<<幼儿靓汤>>

图书基本信息

书名：<<幼儿靓汤>>

13位ISBN编号：9787535945174

10位ISBN编号：7535945171

出版时间：2009-1

出版时间：广东科技出版社

作者：秦艳芬，钟洪教 编著

页数：96

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>

## <<幼儿靓汤>>

### 内容概要

本书针对幼儿脏腑娇嫩，抵抗力弱，容易引发呼吸道、胃肠道等疾病，以及各种原因引致的微量元素缺乏等问题，根据南方气候水土多热多湿，小儿致病多热多实的特点，选取常见的蔬果、禽畜、中药材作为煲汤的原材料，编制出具有清凉泻火退热、宣窍通鼻利咽、散结清痘透疹、清热祛湿消暑、清心泻肝除烦、止咳化痰益肺、健脾开胃消滞、敛汗通调二便、补铁补钙补锌等作用的幼儿靓汤共79款，每款汤谱均列明材料、制法、效用、食疗贴士，并附上原材料的彩色图片以供参照。

本汤谱的一大特色是以中医理论为基础，指导家长根据自己孩子的体质特点选择合适的汤料，并简单介绍汤料的处理方法和靓汤的制法。

本书所介绍的汤谱取材简单，制作方便，疗效相宜，汤味可口，是幼儿家庭保健的好帮手。

## &lt;&lt;幼儿靓汤&gt;&gt;

## 书籍目录

一 幼儿靓汤秘笈 第一回 幼儿体质与靓汤材料的选择 第二回 煲汤前汤料的处理方法 第三回 幼儿靓汤的煲法 第四回 有关的使用说明二 清凉泻火退热 1 蝉蜕冬瓜汤 2 倒扣草脊骨汤 3 苦瓜黄豆排骨汤 4 青天葵猪腱汤 5 丝瓜粉丝咸蛋瘦肉汤 6 清煲老白菜汤 7 咸猪骨豆腐汤 8 绿豆冬瓜田鸡汤三 宣窍通鼻利咽 1 辛夷花猪鼻汤 2 苍耳子鸡蛋汤 3 芪芷粉葛猪骨汤 4 茅根藕节排骨汤 5 玄地麦冬瘦肉汤 6 橄榄萝卜咸猪骨汤 7 咸豆腐丝瓜鱼头汤四 散结消痘透疹 1 猫爪草瘦肉汤 2 夏枯草黄豆脊骨汤 3 海带海藻瘦肉汤 4 胡萝卜竹蔗水 5 生地土茯苓脊骨汤 6 绿豆生地白鸽汤 7 粉葛绿豆鲫鱼汤 8 苦瓜绿豆青鳞汤五 清热祛湿消暑 1 消暑祛湿冬瓜汤 2 茵陈青鳞汤 3 冬瓜西瓜脊骨汤 4 白瓜瘦肉咸蛋汤 5 绿豆荷叶田鸡汤 6 节瓜粉丝田鸡汤 7 绿豆西瓜鹌鹑汤 8 眉豆冬瓜鱼尾汤六 清心泻肝除烦 1 竹心清心饮 2 钩藤菊花瘦肉汁 3 太子参麦冬瘦肉汤 4 孩儿草脊骨汤 5 鲜百合鸡蛋汤 .....七 止咳化痰益肺八 健脾开胃消滞九 敛汗通调二便十 补铁补钙补锌

## <<幼儿靓汤>>

### 章节摘录

一 幼儿靓汤秘笈 第一回 幼儿体质与靓汤材料的选择 在日常生活中你也许碰到过这样的情况：家中幼儿久咳不愈，痰音持续难消，长辈告诉你用川贝母炖雪梨，结果咳嗽越加频密；又或者家中幼儿体弱反复感冒，朋友告诉你用灵芝煲鸡，结果引致咽喉发炎，甚至发热。

为什么别人有效的汤水，自己的孩子服用却无效？

如何为自己的孩子选择合适的汤水？

这是许多家长关心的问题。

要想选择款适合自家幼儿的靓汤，必须明确两点：一要了解自家幼儿的体质属性，即体质属寒、属热、属虚还是属实。

二要了解汤料的寒热温凉属性，明确哪些汤料适宜哪种体质，哪种体质慎用哪些汤料。

只有根据幼儿的体质特点去选择适宜的汤料，才能起到食补、食疗双效。

下面根据中医辨证原则以及汤料的寒、热属性，将幼儿的体质特点及汤料的宜忌选择加以列表说明，以供对照参考。

<<幼儿靓汤>>

编辑推荐

《幼儿靓汤》由广东省出版集团，广东科技出版社出版。

<<幼儿靓汤>>

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>