

<<学生靓汤>>

图书基本信息

书名：<<学生靓汤>>

13位ISBN编号：9787535945181

10位ISBN编号：753594518X

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：102

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>

<<学生靓汤>>

内容概要

本书针对学生视力、智力、学习压力以及身体发育，呼吸道、胃肠道常见病症等问题，根据学生体质多热多实的特点，选取常见的蔬果、禽畜、中药材作为煲汤的原材料，编制出具有清肝养肝明目护眼、醒脑益智增强记忆、清肺润肺化痰止咳、利咽散结消炎通鼻、健脾开胃调理肠胃、清热解毒消疮除痘、消暑祛湿消脂瘦身、促进生长助长发育、消除学习疲劳、舒缓考试紧张等作用，适合大、中、小学生饮用的靓汤共85款，每款汤谱均列明材料、制法、效用、食疗贴士，并附上煲汤材料的彩色图片以供参照。

本书除了指导家长如何根据不同体质的学生选择煲汤材料外，还介绍了汤料的处理方法和靓汤的制法。本汤谱取材简单，制作方便，疗效相宜，汤味可口，是学生家庭保健的好帮手。

<<学生靓汤>>

书籍目录

一 学生靓汤的秘笈 第一回 不同体质学生的汤料选择 第二回 煲汤前汤料的处理方法 第三回 学生靓汤的煲法 第四回 有关的使用说明二 清肝养肝 明目护眼 夏枯草生地猪肝汤 枸杞叶瘦肉蛋花汤 杞菊瘦肉汁 桑葚桂圆鸡蛋汤 雪梨银耳鸡肝汤 蝉蜕白芍脊骨汤 太子参石斛瘦肉汤 夜香花鱼头汤 枸杞菜鲫鱼汤 胡萝卜决明鸡肝汤三 醒脑益智 增强记忆 百合桂圆猪心汤 益智淮杞猪脑汤 天麻猪脑汤 灵芝田七瘦肉汤 党参淮杞生蚝汤 丝瓜草菇鱼头汤 胡萝卜眉豆花生鲫鱼汤 金针菇牛肉汤 紫菜粉丝鹌鹑蛋花汤 鲜莲子百合鸡蛋汤 海带黄豆脊骨汤四 清肺润肺 化痰止咳 鱼腥草川贝脊骨汤 南北杏菜干猪肺汤 萝卜干瘦肉汤 佛手瓜罗汉果瘦肉汤 霸王花猪腱汤 百合无花果山斑鱼汤 银耳海底椰鹌鹑汤 南北杏淮山鳄鱼汤 党参淮山紫河车汤 百合虫草水鸭汤 蛤蚧虫草瘦肉汤五 利咽散结 消炎通鼻 芦根玄地脊骨汤 橄榄萝卜咸猪骨汤 猫爪草风栗夹子瘦肉汤 蒲公英蜜枣脊骨汤 海带海藻瘦肉汤 辛夷花猪鼻汤 苍耳子鸡蛋汤……六 健脾开胃 调理肠胃七 清热解毒 消疮除痘八 消暑祛湿 消脂瘦身九 促进生长 助长发育十 消除学习疲劳 舒缓考试紧张

<<学生靓汤>>

章节摘录

插图：第三回 学生靓汤的煲法学生靓汤的烹制方法主要有煲、滚、炖，其中以煲和滚较为常用。

1.煲是以汤为主的烹制方法。

它的特点主要是通过煲的过程，使原料和配料的味和有效成分溶于汤水中，使汤香浓美味。

如蝉蜕煲冬瓜，苹果雪梨煲猪横脷等。

煲汤用的动、植物原料应先加工洗净，并通过“飞水”、“煎”、“爆炒”等方法去除腥、膻、污物及异味，使汤清味纯。

煲汤以沸水下料为佳，如果冷水下料，从下料到煲滚要有一段较长的时间，原料在煲底停留时间过长，容易造成粘底。

2.滚是一种方便快捷的煮食方法。

也是烹制靓汤的常用方法。

其方法是沸水下料，待原料滚熟即可。

滚汤省时方便，汤清味鲜，原料嫩滑可口。

滚汤有生滚和煎滚之分，生滚是猛火烧至水沸，下料，滚至料熟即可，这样滚出来的汤会汤鲜肉嫩。

如枸杞叶瘦肉蛋花汤。

煎滚多用于鱼类汤的制作，其方法是先将鱼类煎至金黄色，然后溅入沸水再滚。

煎滚对鱼汤有去腥和增白的作用。

如夜香花鱼头汤，汤中鱼头经煎后再滚，汤色乳白，汤味香浓，甚是可口。

<<学生靓汤>>

编辑推荐

《学生靓汤》除了指导家长如何根据不同体质的学生选择煲汤材料外，还介绍了汤料的处理方法和靓汤的制法。

本汤谱取材简单，制作方便，疗效相宜，汤味可口，是学生家庭保健的好帮手。

<<学生靓汤>>

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>