

## <<四季保健汤>>

### 图书基本信息

书名：<<四季保健汤>>

13位ISBN编号：9787538145977

10位ISBN编号：7538145974

出版时间：2006-1

出版时间：辽宁科技出版社

作者：李曼萍

页数：96

字数：150000

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>

## <<四季保健汤>>

### 内容概要

本书由台湾资深护理师、养生食疗专栏作家李曼萍编著。

本书简要叙述了制汤需要掌握的一些基本知识，如火候的掌握、煮汤的锅具、煲汤的秘诀等，然后详细介绍了58种汤品，按四季的进补特点分春、夏、秋、冬4部分，具体包括汤的保健功效、材料的作用、材料的用量、汤的做法及烹调过程中的小贴士，该书内容更贴近生活，一改以往药膳中药多菜少的弊病，而且药材多选用含有药性而不刺激的食补药材，适合大多数人食用。

另外，该书图片质量高，清晰艳丽；内容详细，语言简洁、诙谐，是一本实用的家庭保健必备书。

汤，有休生养息的意思，一碗营养又美味的热汤，可说是忙碌一天之余，最幸福的享受了，而一年四季所要进补的汤品却不尽相同，功效和保健的尾性也都不一样，本书详细地教您四季保健汤的做法，让您一整年都能轻松滋补。

## <<四季保健汤>>

### 书籍目录

作者序四季养生，好好学煲汤春季保健汤方 草菇丝瓜肉片汤 沙参玉竹猪腱汤 金针黄豆排骨汤 栗子淮山炖猪腱 当归红糖炖鸡蛋 百合蜜枣煲猪腱 雪菜豆腐响螺汤 川芎白芷炖鱼头 姜葱豆豉豆腐汤 牛肉茶 银杞明目汤 芝麻炖猪心 老黄瓜煲猪肉汤 杏桂雪耳冬菇汤夏季保健汤方 青檬红枣滚鲈鱼 银耳椰子煲鸡汤 海米萝卜汤 冬瓜瑶柱老鸭汤 万寿里煲西施骨 龙骨茭白汤 番茄皮蛋汤 绿豆百合汤 芥菜咸蛋牛肉汤 柠檬薏米汤 菠菜猪血汤 马蹄薤菜汤 薏仁双饮秋季保健汤方 木瓜鱼汤 柴鱼花生节瓜汤 苦瓜蚝豉排骨汤 菊花鱼片汤 忘忧润燥汤 甘庶玉米排骨汤 雪耳百合鸽蛋汤 菜远虾球鸡柳汤 莲子菠菜银耳汤 金蒜苋菜汤 咸蛋芥菜猪肝汤 紫菜马蹄豆腐汤 黄豆芽猪血汤 苦瓜芫荽皮蛋汤冬季保健汤方

.....

<<四季保健汤>>

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>