

<<家常养生炖补>>

图书基本信息

书名：<<家常养生炖补>>

13位ISBN编号：9787538437089

10位ISBN编号：7538437088

出版时间：2009-3

出版时间：吉林科技

作者：夏金龙 编

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>

## <<家常养生炖补>>

### 内容概要

本书根据中医提出的“因人、因时、因地”而补的养生理念，精选南北家常炖补好汤，将传统食补理念融入家庭烹饪当中，指导人们如何科学进补。

《家常养生炖补》内容详尽，使用方便，帮您及家人调理出健康好身体！

因人而补无论男女老少，“因人而补”才能补出好身体。

本部分为您提供了具有提升精力、健脑益智、消脂减肥、防治“三高”等功效的家常炖补，让您总能选到自己想要的那碗好汤。

因时而补：中医讲究“顺时而养”，四季不同，补身的炖品也不同。

本部分为您提供了适合春、夏、秋、冬四季食用的家常养生炖补，让您越吃越健康。

因地而补：北部寒、中部潮、南部热，生活地域的气候各异，进补的方法也有不同。

本部分为您提供了适合北部人群的驱寒汤、适合中部人群的祛湿汤和适合南部人群的清热汤，“因地而补”才科学。

<<家常养生炖补>>

作者简介

夏金龙，中国烹饪大师、中国餐饮文化名师、中华名厨、国家高级公共营养师、中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，法国国际美食会远东区域中国分会名誉会长，2007年被法国国际美食会授予法国蓝带三星勋章，法国国际美食博士

## &lt;&lt;家常养生炖补&gt;&gt;

## 书籍目录

因人而补 提升精力 巧克力什锦水果球 十全大补乌鸡煲 参枣鸡煲 虫草圆肉炖龟肉  
 大蒜鸡煲 鸭血臭豆腐煲 党参鲜鱼煲 黄芪烤鸭豆腐锅 当归红枣蛋锅 五宝甜品  
 增强免疫力 栗子参鸡汤 羊肉大补汤 党参乌鸡煲 大补药膳乌鸡煲 人参鲍鱼炖土鸡  
 灵芝炖猪蹄 双冬煲羊腩 西洋参红花田鸡煲 西洋参炖梨 五色调理煲 补血安神  
 丹参桂圆猪心汤 玉竹沙参心肝鹅 沙参牛肉萝卜百合汤 猪心藕片汤 枸杞南瓜汤  
 参芪肉丸萝卜汤 枸杞鸽蛋汤 阿胶黄芪子鸡煲 参黄瘦肉粥 红枣花生蹄骨煲 健脑益智  
 豆腐蛋黄汤 枸杞天麻炖鱼头 淮山炖乳鸽 高丽参炖鸡 核桃花生煲凤爪 海参枸  
 杞鸽蛋煲 银耳鹌鹑蛋 枸杞淮山药炖牛肉 党参枸杞羊头煲 豆腐芥菜鱼头汤 补脾健胃  
 白菜香菇蹄花汤 田七杜仲猪腰汤 香芋芡实薏米汤 山楂乌梅草姜饮 地瓜干荷兰豆  
 汤 板栗花生汤 成柠檬煲鸭汤 党参茯苓乳鸽煲 红枣桂圆炖鹌鹑 红枣木瓜猪肉煲  
 美白肌肤 消脂减肥 防治“三高” 滋补女性 强壮男性 因时而补 春季养生 夏季养生 秋季养  
 生 冬季养生 因地而补 驱寒炖补 祛湿炖补 清热炖补 主料索引

<<家常养生炖补>>

章节摘录

插图：

<<家常养生炖补>>

编辑推荐

《家常养生炖补》由吉林科学技术出版社出版。

<<家常养生炖补>>

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>