

<<巧厨娘煲滋补汤>>

图书基本信息

书名：<<巧厨娘煲滋补汤>>

13位ISBN编号：9787543678507

10位ISBN编号：7543678500

出版时间：2012-1

出版时间：青岛

作者：美食生活工作室

页数：192

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>

<<巧厨娘煲滋补汤>>

内容概要

《巧厨娘煲滋补汤》分为四季滋补汤、特定人群营养汤、五脏养生汤和调理保健汤四个板块，根据中医养生理论，针对不同季节、人群、脏器以及不同的保健目的，推荐相应食材，再搭配其他适宜的食材，煲一锅充满爱意的汤，与您一起为家人的健康保驾护航。

<<巧厨娘煲滋补汤>>

作者简介

美食生活工作室，是隶属于青岛出版集团美食部的美食创作团队，曾策划出版了《新编家常菜谱》《精选家常菜全集》等多部全国销售量排名第一的美食畅销书。

<<巧厨娘煲滋补汤>>

书籍目录

- Part 01 煲汤常用 食材与中药
 - Part 02 巧厨娘 四季滋补汤
 - Part 03 巧厨娘 特定人群营养汤
 - Part 04 巧厨娘 五脏养生汤
 - Part 05 巧厨娘 调理保健汤
- 食材预处理

<<巧厨娘煲滋补汤>>

章节摘录

版权页：插图：有些人认为只有冬季才能进补。

每年一到冬至，就筹备进补，开春以后便停止，甚至把补品束之高阁，准备到了来年冬季再用。

按照中医理论，冬季是大自然万物收藏的季节，人体也不例外，此时进补，营养素容易被人体吸收、贮藏。

由于冬季气温较低，各种活动相对减少，人体的新陈代谢也较缓慢，因此一般人夏季消瘦些，而到冬季体重会有所增加。

同时，中药补品一般温性者较多，宜于冬季服用，因而民间有冬令进补的传统习惯，并有“补在三九”的说法。

但这种说法是相对的。

万物在春、夏、秋三季也分别都有各自的吸收、消耗、贮存的平衡。

如春季由于气候转暖，自然界万物都处于生长萌发阶段，新陈代谢逐渐加快，虽然此时消耗比冬季要多一些，但是相应的吸收、贮存营养物质的过程和能力随之也加快加强了。

此时选择合适的食材进补，自有特殊的功效。

其实，每个季节都应调节好营养物质的吸收、消耗与贮存的关系，顺应季节气候的变化，养生修身，才能健康长寿，而不应局限于一季一时的进补，来应付长年累月的消耗。

另外，有些疾病冬季常好发，如老年慢性气管炎、哮喘等，因发病较重，一时不宜进补，但在春、夏、秋季时，这些病人的病情处于暂时稳定阶段，正是进补的好季节，因此切莫偏执于“冬令进补”而错过了大好时机。

<<巧厨娘煲滋补汤>>

编辑推荐

《巧厨娘煲滋补汤》编辑推荐：四季滋补，全家营养，五脏保健，身体调理。
用爱做好菜，用心烹佳肴。
选对食材，煲一碗好汤，护全家安康。

<<巧厨娘煲滋补汤>>

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>