

<<健体汤>>

图书基本信息

书名：<<健体汤>>

13位ISBN编号：9787543934399

10位ISBN编号：7543934396

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：雷宇 编

页数：201

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>

<<健体汤>>

内容概要

说到汤，世再各地的许多美食家都信奉这样一个信条：“宁可食无肉，不可食无汤。”其实，更令人瞩目的还是汤的保健功能——喝汤能强身健体。我国民间还流传各种“食疗汤”：如鲫鱼汤通乳水；墨鱼汤补血；鸽肉汤利于伤口的收敛；红糖生姜汤可驱寒发表；绿豆汤清凉解暑；萝卜汤消食通气；黑木耳汤明目；白木耳汤补阳；生鱼汤可助手术后伤口愈合；参芪母鸡汤可治体虚之症；米汤可治疗婴儿脱水；黄瓜汤可减肥、美容；芦笋汤可抗癌、降压；虾皮豆腐汤可补钙壮骨…… 在我们所吃的各种食物中，汤是既富于营养又最易消化的一种。

做汤也有窍门，要想烧得一锅鲜美可口的汤，还真有点讲究……

<<健体汤>>

书籍目录

强身健体与喝汤 健体蔬菜汤 蘑菇白萝卜汤 卷心菜面片汤 苦瓜马齿苋豆腐汤 蘑菇冬瓜汤 香菇莼菜汤 绿豆藕冬汤 桃仁莲藕汤 海带萝卜汤 西湖莼菜汤 番茄香菇汤 丝瓜油豆腐汤 菠菜豆腐汤 菠菜蘑菇汤 菠菜笋片汤 绿豆冬瓜汤 三鲜冬瓜汤 冬瓜连锅汤 菠菜银耳汤 菜根绿豆汤 山药豆腐汤 素笋汤 紫菜白萝卜汤 枸菊清脑汤 冬瓜肉片汤 冬瓜香菇海米汤 竹笋酸辣汤 白萝卜绿豆汤 丝瓜豆腐猪蹄汤 番茄萝卜汤 瓜皮赤小豆汤 苦瓜瘦肉豆腐汤 三豆冬瓜瘦肉汤 苦瓜鸡翅汤 海带猴菇汤 冬瓜薏苡仁二豆汤 黑豆莲藕鸡汤 冬笋银耳火腿汤 藕片汤 素什锦菜汤 马兰头藕节汤 车前草芹菜萝卜汤 茼蒿藕片汤 扁豆冬瓜汤 香菇山药蛇肉汤 香菇冬笋汤 番茄竹荪汤 芦笋汤 芦笋枸杞汤 银耳香菇汤 海带豆腐汤 银耳萝卜汤 竹笋杏仁银耳汤 百叶香菇汤 番茄丝瓜汤 苋菜豆腐汤 雪菜汤 双红南瓜汤 苦瓜菊花汤 紫菜猴头菇汤 荠菜汤 荸荠黑木耳豆腐汤 笋尖百叶汤 黄百芽蘑菇汤 马齿苋黄花菜汤 南瓜鲜蘑黑木耳汤 平菇豆腐汤 三菇汤 香菇千丝汤 香菇萝卜豌豆苗汤 蘑菇鲜味汤 竹荪莲子汤 香菜葱白汤 香菜黄豆汤 黑木耳菊花绿豆汤 冬瓜荷叶汤 海带紫菜汤 腐皮香菇冬笋汤 荠菜豆腐汤 荸荠木耳汤 紫菜二菇汤 海带冬瓜汤 双菇竹荪汤 红枣瓜皮番茄汤 蕻菜荸荠汤 百合芦笋汤 绿豆百合荷叶汤 番茄豆腐木耳汤 黑木耳蘑菇豆腐汤 苦瓜豆腐汤 三色豆腐汤 鲜蘑虾子汤 银耳枸杞桑葚汤 银耳杏仁豆腐汤 油菜黑木耳虾皮汤 丝瓜豆腐汤 丝瓜木耳肉片汤 冬瓜香菇海米汤 荠菜香菇汤 香菇冬笋百叶汤 健体干果汤 红枣香菇汤 木耳柿饼汤 柿饼蜜枣汤 柿饼百合汤 白果桂圆汤 猪肉栗子汤 白果薏苡仁汤 山桂甲鱼汤 核桃葱向汤 葱枣汤 西洋菜蜜枣汤 红枣黑白木耳汤 葫芦双皮汤 麦枣猪脑汤 补气活血汤 红枣蚝豉甲鱼汤 胡萝卜红枣汤 杞枣河车汤 牛蹄筋红枣汤 红枣豆豉泥鳅汤 红枣乌鱼汤 牛筋花生汤 花生红枣银耳汤 花生蚕豆汤 花生猪尾汤 花生红枣赤豆汤 菜豆陈皮汤 红枣莲子汤 二莲蛋黄汤 莲子桂圆汤 莲子龙须猪肉汤 莲子山药薏苡仁汤 香菇核桃汤 莲实雪耳汤 莲子苏梗砂仁汤 莲子银耳汤 芡实莲子猪肉汤 芡实鱼头汤 芡实山药扁豆汤 芡实莲子龟肉汤 芡实扁豆鸭肉汤 芡实龟苓汤 芡实鹌鹑仙茅汤 百合花生汤 栗子蜜枣银耳汤 黑木耳白果汤 栗子鸡爪汤 芦笋鲜莲玉米汤 腐皮白果甘蔗汤 百合红枣莲子汤 花生菊花绿豆汤 花生山楂汤 黄酒核桃泥汤 莲子蜂蜜汤 莲子益胃汤 山楂栗子莲子汤 栗子莲子猪肉汤 莲子银耳汤 莲藕核桃汤 莲藕花生汤 绿甄花生汤 莲子桂圆银耳汤 白果枣子汤 柿饼花生汤 百合莲子猪肉汤 柿饼罗汉果汤 银耳清润汤 门果薏苡仁汤 白果桂花汤 白果银耳汤 银杏叶红枣绿豆汤 黑木耳核桃桂圆汤 健体蛋乳汤 健体畜肉汤 健体禽肉汤 健体河鲜汤 健体海鲜汤

<<健体汤>>

章节摘录

健体蔬菜汤 蘑菇白萝卜汤 [原料] 鲜蘑菇100克, 白萝卜300克, 冬笋50克, 植物油、精盐、葱花、味精、鲜汤、麻油各适量。

[制作] 将鲜蘑菇、冬笋洗净, 切丝。
白萝卜洗净, 切成片。

炒锅上火, 放油烧至五成热, 将萝卜片倒入, 煸炒片刻, 加入鲜汤、蘑菇丝、笋丝, 烧开后, 改中火煨至白萝卜烂熟, 调入精盐、葱花、味精等调料, 淋上麻油, 装碗即成。

[功用] 行气消胀, 清胃消食。

卷心菜面片汤 [原料] 卷心菜50克, 水发黑木耳6克, 鸡蛋1个, 小馄饨皮50克, 精盐、味精、麻油各适量。

[制作] 将鸡蛋磕入碗内搅匀。

卷心菜洗净后切丝。

黑木耳拣杂洗净。

馄饨皮一切为二。

锅中放水烧沸, 下馄饨皮、卷心菜丝、黑木耳, 煮5分钟后倒入鸡蛋液, 加精盐、味精, 煮沸后淋入麻油即成。

[功用] 补肾健胃, 降脂减肥。

苦瓜马齿苋豆腐汤 [原料] 苦瓜100克, 马齿苋100克, 豆腐300克, 植物油、精盐、黄酒、麻油、味精各适量。

[制作] 将苦瓜去皮, 剖开去瓢, 洗净切片。

豆腐在沸水中烫一下, 除去豆腥味, 切成小方块备用。

马齿苋去根须、败叶, 洗净, 切成碎段。

锅上火, 放少许油烧热, 放入苦瓜翻炒片刻, 加入适量清水, 放入豆腐块、马齿苋段、精盐、黄酒, 煮沸后, 调入味精, 淋上麻油即成。

[功用] 清热利湿, 健脾和胃。

蘑菇冬瓜汤 [原料] 鲜蘑菇100克, 冬瓜、番茄、粉丝各50克, 番茄酱150克, 鲜汤500克, 葱花、生姜末、精盐各适量。

[制作] 将蘑菇去根, 洗净, 切成薄片。

冬瓜去皮, 切成片。

番茄洗净, 切成片。

汤锅内放鲜汤, 烧沸后下入冬瓜、葱花、生姜末, 滚热后加粉丝、蘑菇、番茄和精盐, 煮熟后再加番茄酱、味精即成。

[功用] 健脾养胃, 利水减肥。

<<健体汤>>

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>