

<<实用四季保健养生汤谱>>

图书基本信息

书名：<<实用四季保健养生汤谱>>

13位ISBN编号：9787563429202

10位ISBN编号：7563429204

出版时间：2010-4

出版时间：延边大学出版社

作者：呼丹 编

页数：401

字数：326000

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>

<<实用四季保健养生汤谱>>

内容概要

春季应喝健脾去湿、温补养肝汤，夏季应喝清淡苦寒、富有营养、易消化的健脾益气、生津养心汤，秋季应喝敛阴护阳、滋阴润肺、清火除燥、平补养肺汤，冬季应喝滋阴潜阳、温补肾阳、滋补养肾汤，而养脾健胃汤，四季均应常喝。

为此编者们编辑了这本《实用四季保健养生汤谱》为您提供了一千多个按四季分类的汤谱，供使用者按自己的需要选用。

相信它会使您的生活更加丰富多彩。

<<实用四季保健养生汤谱>>

书籍目录

春季保健养生汤 猴头菇鸡肉汤 鸡茸土豆球汤 春笋土鸡汤 莼菜鸡丝汤 桑枝鸡肉汤 雨花鸡片汤 香菇鸡肉汤 蔬菜鸡丝汤 酸菜鸡丝汤 火腿白菜鸡肉汤 菜心母鸡汤 豌豆鸡丝汤 花菇豆苗鸡蒙汤 三鲜鸡杂汤 竹鸡大补羹 黄瓜鸡杂汤 杞芍归参母鸡汤 奶油萝卜煲鸡汤 银耳煲鸡汤 五香鸡血汤 银耳鸡肝汤 清煮鸡肝汤 枸杞鸡肝汤 牛膝凤爪汤 桂圆凤爪汤 扁豆凤爪汤 冬笋凤爪汤 黄豆杂骨汤 淮山鹌鹑汤 黄芪乌鸡汤 黄芪川乌鸡肉汤 当归熟地乌鸡汤 枸杞乌鸡汤 玉竹白鸽汤 甲鱼白鸽汤 清炖鸭汤 赤豆鸭肉汤 苋实老鸭汤 虫草全鸭汤 老鸭笋尖汤 莲肉水鸭汤 陈皮鸭肾汤 兰花鸭肝汤 山楂鸭肾汤 参术鸭肾汤 海耳蛋花汤 猪肝鸡蛋汤 豆腐鸡蛋汤 菠菜鸡蛋汤 黄花鸡蛋汤 肉菜鸡蛋汤 三鲜蛋饺汤 杞枣鸡蛋汤 葱花鸡蛋汤 香菇韭菜鸡蛋汤 翡翠白玉汤 羊肝鸡蛋汤 枸杞猪肝蛋花汤 蛋清三鲜汤 木耳菜心鸡蛋汤 家常鸡蛋汤 土豆面蛋汤 鸡蓉菜心鸡蛋汤 百合鸡蛋汤 核桃鸡蛋羹 芥菜鸡蛋汤 榨菜鸡蛋汤 粉丝鸡蛋汤 菜花蛋蓉汤 煎泡鸡蛋汤 番茄泡蛋汤 番茄煎蛋汤 番茄蛋花汤 虾仁鸡蛋汤 茼蒿猪肝鸡蛋汤 凤尾鸽蛋汤 鸡肉鸽蛋汤 桂圆鸽蛋汤 燕窝鸽蛋清汤 奶油鹌鹑蛋汤 白菜氽鱼汤 火腿鲫鱼汤 淮山鲫鱼汤 竹笋鲫鱼汤 鲫鱼鲜汤 橘皮鲫鱼汤 淡菜鲫鱼汤 红豆鲫鱼汤 清炖鲤鱼汤 首乌鲤鱼汤 眉豆鲤鱼汤 菠菜火腿鲤鱼汤 山楂鲤鱼汤 青葙豆腐鱼头汤 三色鱼丸汤 黄瓜鱼片汤 葛根鱼头汤 白芷桂圆鱼头汤 天麻鱼头汤 天麻猪肉鱼头汤 青菜鱼尾汤 鸡骨草生鱼汤 猪肉生鱼汤 杏仁生鱼汤 菜心青鱼汤 白鱼过江汤 淮山泥鳅汤 乌梅黄鱼汤 粉葛鲮鱼汤 冬瓜黑鱼汤 大蒜鳖肉汤 猪骨龟肉汤 菠菜银鱼汤 佛手瓜红衫鱼汤 枸杞柴鱼汤 鳝鱼粉丝汤 黄芪鳝鱼汤 焦豆枸杞鲍鱼汤 瘦肉鲍鱼汤 莲花鲍鱼汤 豌豆鲍鱼汤 鲜蘑鲍鱼汤 山药鲍鱼汤 番茄龙虾鱼片汤 五彩虾丸汤 杞叶蚌肉汤 桑杞蚌肉汤 沙苑巴戟蚌肉汤 ……夏季保健养生汤秋季保健养生汤冬季保健养生汤

<<实用四季保健养生汤谱>>

章节摘录

清煮鸡肝汤【原料及用量】乌鸡肝50克，精盐、素油、葱花、味精各适量。

【做法及要求】(1)将乌鸡肝洗净，去筋膜后切成片。

(2)汤锅中倒入适量清水，大火烧沸后，下入乌鸡肝片，煮五分钟左右的，变色无血时为熟，加少量精盐、素油、葱花、味精调味即可。

喝汤吃肝。

【特点及功效】补肝明目、滋阴养血。

枸杞鸡肝汤【原料及用量】鸡肝4个，枸杞20克，鸡骨头一副（约250克），生姜3片，枸杞嫩叶1束，精盐、胡椒粉、料酒适量。

【做法及要求】将枸杞嫩叶摘下洗净，枸杞枝洗净另放。

鸡骨头，洗净后压碎或切块，与枸杞枝一起熬煮成高汤。

鸡肝洗净切块，先用热水烫过，再加少量生姜汁浸泡一下。

高汤中加入枸杞，中火煮三十分钟后，加入鸡肝、枸杞叶及适量精盐、料酒煮沸，加入胡椒粉调味，即可食用。

【特点及功效】滋肝补肾、理气明目。

牛膝凤爪汤【原料及用量】牛膝9克，眉豆20克，红枣5个，鸡爪8只，猪瘦肉150克，生姜等调料适量。

【做法及要求】(1)将牛膝、眉豆、红枣分别洗净稍浸泡，红枣去核，鸡爪去掉外皮及爪尖甲，切开并用刀背敲裂，猪瘦肉洗净。

(2)牛膝、眉豆、红枣、鸡爪、猪瘦肉与生姜一起放入锅内，加入清水适量，大火煮沸后，改用小火煮约二个小时，调入适量精盐，即可食用。

【特点及功效】健脾祛湿、补益肝肾、强筋壮骨、逐瘀通经。

<<实用四季保健养生汤谱>>

编辑推荐

《实用四季保健养生汤谱》：实用保健养生丛书

<<实用四季保健养生汤谱>>

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>