第一图书网, tushu007.com

<<实用保健养生饮品>>

图书基本信息

书名：<<实用保健养生饮品>>

13位ISBN编号：9787563430376

10位ISBN编号：7563430377

出版时间：2010-4

出版时间：延边大学出版社

作者：于歌 编

页数：241

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

炎炎夏日，一杯清凉解渴的绿茶，可以为您化解暑气带来的浮躁；烈烈寒冬，一杯温暖的姜茶又可以驱散彻骨的寒意。
饮品制作简单、方便饮食，不仅可以日常佐餐饮食，更是养生保健的首选。
本书为喜爱饮品，或希望通过饮品达到保健效果的朋友们准备了多种可供选择的日常饮品，其中既有单纯意义的饮品如茶、饮等，也有一些鲜美可口、营养丰富的养生保健常用的汤品，同时还选编了部分药酒验方，供喜欢通过饮用药酒来保健养生的朋友选择。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

润肺化痰止咳平喘健脾消食和胃止呕疏肝利胆利水通便减脂降压美容驻颜消炎止痛解毒消暑利肾益精散寒解热生津止渴除湿止痹活血化瘀养血调经散结消肿宁神健脑明目聪耳通窍透疹补虚益气益寿强身安胎通乳壮骨强心

章节摘录

蘑菇木耳汤　　【原料】蘑菇50克，木耳、生姜各10克，精盐少许。
【做法】将蘑菇放人清水中稍泡，洗净、切块；木耳用清水泡发、洗净，撕成小片；生姜去皮、洗净、切片，与蘑菇、木耳一同放人锅中，加入适量清水，如常法煮至蘑菇、木耳熟烂时，加入精盐调味即可。
【服法】每日2～3次。
【功效】活血润燥、健脾和胃。
适用于糖尿病患者。
莲子猪骨汤　　【原料】猪脊骨500克，红枣、莲子各30克，炙甘草15克，云木香5克。
【做法】将猪脊骨洗净、敲碎；红枣、莲肉、炙甘草、云木香分别洗净、沥干，与猪脊骨一同放人砂锅中，加入清水1000毫升，先用大火烧开，撇去浮沫，再改用小火继续炖至脊骨酥烂，除去药渣即可。
【服法】分2-3次饮食。
【功效】养血补虚。
适用于各型糖尿病患者。
田螺黄酒汤　　【原料】大田螺20个，黄酒50克。
【做法】将田螺肉取出、洗净，以黄酒拌匀，放人锅中，加入适量清水，如常法炖熟即可。
【服法】饮汤，每日1次。
【功效】降血糖。
适用于各型糖尿病患者。
清煮南瓜汤　　【原料】南瓜250克，调料适量。
【做法】将南瓜洗净、切块，放人锅中，加入适量清水，如常法煮汤，煮熟即可。
【服法】饮汤食瓜，早、晚各一次，连服1个月，待病情稳定后，间歇饮食。
【功效】降血糖。
适用于糖尿病患者。
冬瓜鸡丝汤　　【原料】冬瓜200克，鸡脯肉100克，党参3克，黄酒、精盐、味精各适量。
【做法】将冬瓜洗净、切片；党参洗净；鸡脯肉洗净、切丝，与党参一同放人砂锅中，加入清水500毫升，先用大火煮沸，再改用小火慢煮，煮至鸡肉八成熟时，放入冬瓜，加入黄酒、精盐、味精，继续熬煮，煮至瓜熟、肉烂即可。
……

第一图书网, tushu007.com

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