

<<四季家常美味-汤粥400>>

图书基本信息

书名：<<四季家常美味-汤粥400>>

13位ISBN编号：9787801698469

10位ISBN编号：7801698460

出版时间：2006-6

出版时间：中国时代经济出版社

作者：杨卫

页数：176

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>

<<四季家常美味-汤粥400>>

内容概要

《四季家常美味汤粥400》是本汤粥烹饪书籍。
全书按春夏秋冬四季，分别罗列出适宜四季的不同汤粥的烹调食谱。
每份汤粥除叙述了其制作材料、程序和功效说明外，还配备了一幅成品照片。
《四季家常美味汤粥400》不仅适宜厨师阅读，也适合普通读者阅读。

<<四季家常美味-汤粥400>>

书籍目录

春季汤粥 -00 春季特点与饮食调理 -01 紫菜蛋花汤 -02 猪蹄豆腐汤 -03 淡菜海带冬瓜汤
-04 豆芽豆腐汤 -05 黄豆肉排汤 -06 猪蹄莲藕汤 -07 四神排骨汤 -08 西红柿猪肝汤 -09 竹
笋西瓜皮鲤鱼汤 -10 淮山乌鸡汤 -11 猪蹄木瓜汤 -12 黑豆排骨汤 -13 咸蛋芥菜肉片汤 -14
罗汉果八珍汤 -15 鱿鱼鹌鹑蛋汤 -16 猪肝豆腐汤 -17 夏枯草瘦肉汤 -18 芹菜荸荠降压汤 -19
淮山牛乳肉汤 -20 乌豆鲤鱼汤 -21 海带绿豆汤 -22 杞子芡实煲粉肠 -23 核桃墨鱼汤 -24 香
菇鸡肝汤 -25 菜干猪肺汤 -26 茄子土茯苓汤 -27 北芪枣豆泥鳅汤 -28 鸡肝银杞汤 -29 乌豆
杞子煲猪肝 -30 当归姜枣羊肉汤 -31 枸杞银耳瘦肉汤 -32 杞子田七煲鸡汤 -33 西红柿猪肝瘦
肉汤 夏季汤粥 秋季汤粥 冬季汤粥 煲汤技巧

章节摘录

1.春季饮食养肝为先按我国中医观点，春季养阳重在养肝。

在五行学说中，肝属木，与春相应，主升发，在春季萌发、生长，因此患有高血压、冠心病的人更应注意在春季养阳。

春季是细菌、病毒繁殖滋生的旺季，肝脏具有解毒、排毒的功能，负担最重，而且由于人们肝气升发，也会引起旧病复发。

春季肝火上升，会使虚弱的肺阴更虚，故肺结核病会乘虚而入。

中医认为，春在人体主肝，而肝气自然旺于春季。

因此，春季养生不当，便易伤肝气。

为适应季节气候的变化，保持人体健康，在饮食调理上应当注意养肝为先。

2.饮食要养阳阳，是指人体阳气，中医认为“阳气者，卫外而为”，即指阳气对人体起着保卫作用，可使人体坚固，免受自然界六淫之气的侵袭。

春天在饮食方面，要遵照(黄帝内经)里提出的“春夏补阳”的原则，宜多吃些温补阳气的食物，以使人体阳气充实，增强人体抵抗力，抵御风邪为主的邪气对人体的侵袭。

李时珍在

<<四季家常美味-汤粥400>>

编辑推荐

这是本汤粥烹饪书籍。

全书按春夏秋冬四季，分别罗列出适宜四季的不同汤粥的烹调食谱。

每份汤粥除叙述了其制作材料、程序和功效说明外，还配备了一幅成品照片。

本书不仅适宜厨师阅读，也适合普通读者阅读。

<<四季家常美味-汤粥400>>

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>