第一图书网, tushu007.com

<<南北风味汤汤谱/天天有靓汤>>

图书基本信息

书名：<<南北风味汤汤谱/天天有靓汤>>

13位ISBN编号：9787806536889

10位ISBN编号：7806536884

出版时间：2006-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：梁苑仪

页数：189

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

<<南北风味汤汤谱/天天有靓汤>>

内容概要

四季养生是中华民族的养生精髓，正如明代大医学家张景岳所说：春应肝而养生，夏应心而养长，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。
春季万物复苏，乃祛湿养血、疏肝去郁的好时机。
本书为“天天有靓汤”系列中的一本，向读者介绍了更全面的春季汤品知识。
《天天有靓汤：春季祛湿汤》分为原料、制作、功效、小知识几个部分，并配以相关图片。
文字简明易懂，图片与文字相得益彰。
该书将多种药材和食材浓缩在汤中，既养生，又美味，容易吸收，老少皆宜。
一书在手，吃出活力，吃出健康！

第一图书网, tushu007.com

<<南北风味汤汤谱/天天有靓汤>>

书籍目录

前言目录川贝母杏仁参地老鸭汤野葛菜海带生鱼汤双豆荷叶冬瓜汤黑豆鲤鱼汤节瓜鲫鱼汤淮山党参鹌鹑汤参麦五味子猪脑汤淡豆豉葱白豆腐汤夏枯草猪横脷汤鸭肾黄瓜祛湿汤五指毛桃煲瘦肉汤白菜牛百叶猪瘦肉汤薏米节瓜黄鳝汤白玉猪小肚汤红枣花旗参螺头汤凉瓜排骨汤粉葛土茯苓祛湿汤芡实蚝豉老鸭汤马蹄胡萝卜瘦肉汤莲子淮山冬瓜汤木棉花生地瘦肉汤黄芩猪肺汤田七红枣木耳汤槐花薏米瘦肉汤云芩扁豆鸡脚汤栗子猪腰汤淮山西洋参乳鸽汤灵芝黄芪瘦肉汤川芎白芷鱼头汤生地杞子兔肉汤海带草决明瘦肉汤杏仁生姜猪肺汤黑豆参藕塘虱鱼汤鸡内金洋参粉葛汤巴戟五加皮蛇肉汤砂仁党参鹅肉汤鱼腥草猪肺汤黑豆当归猪心汤首乌天麻汤枸杞银耳鸡肝汤红枣百部麻雀汤人参黄芪生鱼汤蜂蜜牛蒡汤老桑枝鸭汤通草猪蹄汤红枣百合乌龟汤火炭母猪红汤葵花子羊脑汤淮山玉竹乳鸽汤冰糖绿豆茶叶汤首乌牛肉汤山栀根猪瘦肉汤地胆头瘦肉汤生地黑豆蛇肉汤天麻老鸡汤党参黄精鸡汤天麻猪脑汤腐竹木耳兔肉汤木瓜花旗参排骨汤杞子红枣羊肝汤淮山芡实莲子猪肚汤砂仁黄芪乌鸡汤西洋菜罗汉果猪月展汤陈皮胡萝卜生鱼汤生地天冬猪肝汤苹果雪梨瘦肉汤圆肉当归野鸡肉汤马蹄瘦肉海蜇汤淮山鱼胶水鸭汤黑豆芝麻泥鳅汤白胡椒猪肚汤鸡骨草田螺汤双雪响螺鹌鹑汤南瓜牛肉汤榨菜肘子汤烧鸭头芥菜排骨汤丹参田鸡汤虫草熟地老鸭汤千贝瘦肉汤肉苁蓉乳鸽汤党参圆肉猪心汤肉桂鸡肝汤黄豆排骨汤马齿苋猪瘦肉汤干贝黄豆兔肉汤猪瘦肉生蚝汤赤小豆粉葛鲮鱼汤莲子鲤鱼汤红枣葱白汤杜仲核桃龟汤椰肉鸡汤桑寄生生蚝汤红枣灵芝鹌鹑蛋汤雪耳木瓜杞子凤爪汤黑豆小麦夜交藤汤红枣海参羊肉汤木耳金针菜猪骨汤鲫鱼豆腐汤青红萝卜猪骨汤千层纸罗汉果猪踭肉汤芹菜降压汤牛膝猪蹄汤绿豆淡菜鹌鹑汤淮山圆肉水鱼汤蜜枣淮山猪横脷汤柳根猪瘦肉汤白果腐皮鸡蛋汤杜仲猪腰汤红枣章鱼鸡脚汤花生鹿筋汤防己黑豆凤爪汤黄豆鸡脚汤牡蛎瓦楞子鸡肝汤百部知母甲鱼汤冰糖银耳鸽蛋汤玉米须乌龟汤桑叶猪肝汤冬瓜鲩鱼汤冬瓜乌鱼汤金银花水鸭汤无花果瘦肉汤茯神莲子猪心汤红枣胡椒老鸡汤罗汉果柿饼汤菜干猪肺汤川贝鹧鸪汤菜干豆腐咸鱼头汤熟地鸡肝汤白芷地骨皮猪骨汤菠菜猪红汤西洋菜生鱼汤淮山栗子瘦肉汤茯苓白术鲤鱼汤冬瓜瑶柱老鸭汤黄芪鲈鱼汤马蹄甘蔗红萝卜猪踭汤乌豆杞子鳝鱼汤当归鸡血藤鸡汤当归生姜羊肉汤红豆冬瓜生鱼汤百合芦笋汤天冬猪瘦肉汤柏子仁猪心汤猴头菇鸡汤花菇猪瘦肉汤金橘根猪肚汤蜜枣海参猪腰汤大蒜红苋菜田鸡汤高丽参猪脑川芎汤槟榔白术猪肚汤枸杞鲫鱼汤菠菜猪肝汤谷精菊花羊肝汤柚子肉鸡汤泥鳅虾汤萝卜鲫鱼汤茴香胡椒牛肉汤南瓜田鸡汤天麻鲈鱼汤番茄猪肝汤枸杞田螺汤花旗参竹丝鸡汤阿胶瘦肉汤灵芝猪心汤罗汉果猪肺汤玉米须豆腐汤鹿茸阿胶水鱼汤黄芪枸杞乳鸽汤鱼鳔龟肉汤党参田鸡汤花生猪尾汤鱼肉虾仁豆腐汤烧肉蚝豉汤鹿茸瘦肉汤百部猪瘦肉汤红枣陈皮老鸭汤杜仲党参猪骨汤归芪猪骨汤黄精乌鸡汤扁豆茅根祛湿汤知母山萸瘦肉汤郁金佛手瘦肉汤桃仁猪瘦肉汤田七乌鸡汤

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

川贝母杏仁参地老鸭汤　　主治：肺燥干热，咳痰浓稠，气逆而喘　　用料：老鸭1只；州贝母10克；北杏仁10克熟地20克；党参20克；料酒少许；盐适量。

制作：1.将老鸭宰杀，去毛、内脏，洗净，斩大件。

2.将川贝母、北杏仁、熟地洗净。

3.将党参浸透，洗净，切4厘米长的段。

4.将全部材料一起放入瓦煲中，加清水适量，大火煮沸后，改用文火煲2—3小时，加盐调味即可食用。

功效：鸭肉性偏凉，入脾、胃、肺、肾经，具有养胃生津、清虚劳之热、止咳息惊等功效。
川贝母性微寒，味苦、甘，具有清热润肺、止咳化痰等功效。
熟地性微温，味甘，入心、肝、肾经，具有滋阴、生精益骨髓之功效。
党参性平，味甘，具有补中益气、生津养血等功效。

小知识Tips：北杏仁又称苦杏仁，具有止咳平喘、宣降肺气、润肠通便之功效，但北杏仁含小毒，过量服用会中毒，应小心。

……

第一图书网, tushu007.com

<<南北风味汤汤谱/天天有靓汤>>

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