

<<中华养生1000款靓汤>>

图书基本信息

书名：<<中华养生1000款靓汤>>

13位ISBN编号：9787806539330

10位ISBN编号：7806539336

出版时间：2008-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：黄兆胜 主编

页数：271

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>

## <<中华养生1000款靓汤>>

### 内容概要

本书包括家庭四季靓汤、儿童健康靓汤、青少年成长靓汤、女性滋养靓汤、男性强身靓汤、中老年养生保健靓汤、其他疾病调理靓汤七部分，每一部分均提供若干药膳靓汤款式。每款靓汤从配方、制作、方解、应用四个方面作详细介绍。

古代养生家言“三分治疗七分调养”，可谓平时的调养比治疗更加重要，而药膳靓汤则是药膳中应用最广、最易被人体吸收、最便于家庭日常制作的一个食疗品种。

健康的身体需要平时的调养呵护，让我们的健康生活从养生靓汤开始吧！

新作《中华养生靓汤1000款》包括七部分内容，每一部分均提供若干药膳靓汤款式。

每款靓汤从配方、制作、方解、应用四个方面作详细介绍，可作为读者制作养生药膳靓汤时参考。

<<中华养生1000款靓汤>>

作者简介

黄兆胜，男，1953年9月生，医学博士，现任广州中医药大学教授、博士生导师，国家中医药管理局局级重点学科中药学（中药制药）重点学科学术带头人，历任广州中医药大学中药学院院长、继续教育学院院长、护理学院院长。  
兼任中华中医药学会第三届全国理事、中国药学会第二十

## &lt;&lt;中华养生1000款靓汤&gt;&gt;

## 书籍目录

一、家庭四季靓汤 春季靓汤 莲藕煲牛尾汤 灵芝蹄筋汤 茯苓白术鲫鱼汤 党参鱈鱼汤  
 海带鱼蓉羹 发菜鱼头汤 眉豆红枣排骨汤 木瓜去湿汤 咸蛋芥菜汤 鸡骨草瘦肉  
 汤 苋菜蟹肉羹 粟米鱼蓉羹 发菜眉豆瘦肉汤 郁金蜜枣排骨汤 夏季靓汤 冬荷煲老  
 鸭 节瓜金银鸭汤 白瓜牛鳅鱼汤 翠衣番茄豆腐汤 鲫鱼赤小豆汤 赤小豆鲤鱼汤  
 红豆莲藕汤 墨鱼节瓜汤 冬瓜芡实鸭汤 莲藕绿豆煲牛服 豆腐芫荽黄沙蚬汤 苦瓜瘦  
 肉汤 绿豆夏枯草煲猪骨 草菇豆腐汤 海带冬瓜瘦肉汤 豆腐凉瓜田蚊鱼汤 节瓜烧鸭  
 羹 甜玉米猪骨汤 丝瓜鱼头汤 萝卜墨鱼汤 土茯苓煲龟 大芥菜腊鸭头煲排骨 酸  
 菜鲫鱼汤 西洋菜鲜陈肾汤 鲜陈肫生鱼汤 花旗参鲍鱼汤 丁香酸梅汤 绿豆南瓜汤  
 塘葛菜生鱼汤 七鲜汤 红萝卜竹蔗汤 秋季靓汤 红萝卜无花果生鱼汤 水鱼炖鱼翅  
 虫草鸭块汤 雪蛤烧鸭羹 竹荪芙蓉汤 百合煲鲫鱼汤 百合红枣煲龟 沙参玉竹心肺  
 汤 樱桃雪耳汤 剑花粉肠汤 川贝枇杷叶粉肠汤 葛菜罗汉果汤 南杏银耳汤 剑花  
 猪肚汤 百合玉竹煲猪心 西洋菜百合煲生鱼 萝卜羊肉汤 菜干腊鸭汤 菜干猪骨汤  
 菜干鸭肾汤 南北杏菜干猪肺汤 银耳肉蓉羹 南瓜牛肉汤 燕窝贝母瘦肉汤 沙参百  
 合煲猪肺 百合汤 萝卜福寿鱼汤 银耳鸽蛋汤 冬季靓汤 黑豆圆肉鱼头汤 杞子桂圆  
 羊脑汤 鹿肉芪枣汤 三仙禽参汤 附子生姜炖狗肉 羊肉杞子汤 海参鸡肉汤 淡菜  
 汤 八宝鸡汤 羊肉木瓜汤 参芪生鱼汤 牛蒡猪骨汤 蟹肉补肾汤 珧柱鸡肉羹二、  
 儿童健康靓汤 感冒调理靓汤 芫荽黄豆汤 小葱老姜汤 萝卜姜枣汤 咳嗽调理靓汤 菜  
 干猪腩排骨汤 沙参玉竹煲老鸭 西洋菜百合牛服汤 枣杏煲鸡汤 金银菜瘦肉汤 脾胃调  
 理靓汤 独脚金煲猪瘦肉 参芪鹌鹑汤 .....三、青少年成长靓汤四、女性滋养靓汤五、男性强  
 身靓汤六、中老年养生保健靓汤七、其他疾病调理靓汤

## &lt;&lt;中华养生1000款靓汤&gt;&gt;

## 章节摘录

一、家庭四季靓汤 春季靓汤 春季是万物生发的季节，五脏中肝的活动功能也较为旺盛。因此，春季应少吃酸味食物，多吃甜食，以防肝旺克脾，即“省酸增甘，以养脾气”，后世养生家提出的“春宜甘平”的养生法。

性味甘平或有清肝作用的药物和食物有：茯苓、山药、薏苡仁、莲子、胡萝卜、、菠菜、鱼鳔、银耳、木耳、牛乳、枸杞、荠菜、马兰头、芹菜、小白菜、荸荠、菊花等。

肝气不旺、气血两虚者，亦可选择黄芪、当归、人参、桂圆、乌骨鸡等进补，以助肝气顺应自然而正常升发。

莲藕牛尾汤 【配方】莲藕600克，牛尾1条（去皮重约900克），陈皮1/4个，红枣8个，姜1片，水和盐各适量。

【制作】 莲藕洗净，去皮洗净。

陈皮用清水浸软，刮去瓢洗净。

红枣去核洗净。

牛尾请卖者剥去皮，切件。

牛尾放入滚水中煮10分钟，捞起洗净。

水适量放入煲内，放入陈皮煲滚，然后放入牛尾、莲藕、红枣、姜煲滚，慢火煲4小时，下盐调味。

【方解】 莲藕生用能清热、凉血、散瘀，熟用能健脾、开胃、益血、生肌、止泻；牛尾补肾壮腰、益髓；红枣补脾胃、益气生津；陈皮理气化痰，和胃。

四者合用，共奏补脾养胃、补肾益髓之功效。

【应用】 适用于脾肾不足所致的食欲不振、大便溏薄、脘腹不适、腰膝酸软、面色胱白等症。

灵芝蹄筋汤 【配方】 灵芝15克，黄精15克，黄芪18克，猪（或牛）蹄筋100克，水、姜、葱、盐、胡椒粉各适量。

【制作】 灵芝、黄精、黄芪先分别洗净，用水润透，切片，用纱布袋装好扎口。

葱、姜拍碎。

蹄筋放钵中，加水适量，上笼蒸约4小时后，待蹄筋酥软时取出，再用冷水浸漂2小时，剥去外层筋膜，洗净切成长条。

将蹄筋和药袋放入锅中，加入清水、姜、葱，炖至蹄筋熟烂，拣出药袋、姜、葱。

用盐、胡椒粉调味即成。

【方解】 灵芝有滋补强壮，扶正固本的作用；黄精能补脾，益精，润肺；黄芪能补气健脾，固表止汗；猪（或牛）蹄筋能益气补中，温胃暖脾。

药食合用，共奏补气健脾、扶正固本之功效。

【应用】 适用于脾胃气虚所致的体弱乏力、肌肉消瘦、饮食减少、易感冒、易出汗、面色无华等症；也可用于病后体弱的调理。

.....

<<中华养生1000款靓汤>>

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>