<<男性强身滋补汤水>>

图书基本信息

书名:<<男性强身滋补汤水>>

13位ISBN编号:9787806970461

10位ISBN编号:7806970460

出版时间:2004-1

出版时间:海天出版社

作者:李莲

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

<<男性强身滋补汤水>>

内容概要

切皮蛋之前蒸一下,皮蛋就不粘刀了。 冲咖啡的时候加一点盐慢慢搅拌,咖啡会更香浓。 煮米饭的时候加点盐和一小勺油,陈米也能煮出好味道。 ……书中更多"煮妇心得",教您好"煮"意。

<<男性强身滋补汤水>>

书籍目录

红枣花生鸡脚汤/补肾强筋血气不足川贝海底椰雪梨汤/滋阴补肾润肺养颜虫草杞子鲍鱼汤/滋补润 燥补血明目花旗参鸡汤/滋补降火食欲欠佳党参北芪田鸡汤/补中益气健体强身杞圆甘笋乳鸽汤/滋 补润燥养心安神芡实山斑鱼汤 / 补肾提神治面色苍白何首乌鲤鱼汤 / 滋补肝肾养血涩精红萝卜竹蔗茅 根汤 / 凉血利尿解毒润燥虫草核桃牛骨髓汤 / 滋阴补肾益精安神冬虫夏草炖花胶汤 / 滋补肝肾强身益 精甘笋番薯牛骨汤/健脾开胃补而不燥杜仲核桃羊肉汤/补肾益精生发乌发肉桂鸡肝汤/温肾壮阳暖 胃通脉北芪糯米猪肚汤/增强体质抗病有力肉苁蓉炖鱼肚汤/肾虚阳痿食欲不振巴戟芡实鸡肠汤/固 精止带治阳痿白带苋菜鱼头豆腐汤 / 止痒明目胃肠湿热槐花牛膀汤 / 清热凉血内外痔疮虫草鸭块汤/大 补虚劳增性功能芹菜大枣汤 / 滋补平肝降高血压花生鸡脚节瓜汤 / 补益身体强壮筋骨田七花生塘虱汤 / 补肾祛淤活血止血沙参玉竹煲老鸭 / 滋阴补血利水生津栗子杜仲猪尾汤 / 补肾壮腰强健筋骨大虾杞 子海参瘦肉汤 / 补肾滋阴益精明目芪党首乌炖猪脑 / 补气补血乌须黑发虫草海参乳鸽汤 / 补肾固精通 肠润燥瑶柱冬瓜鱼头汤 / 健脑补血头痛头晕鲍鱼杞子瘦肉汤 / 降压平肝滋补明目杞子红枣生鱼瘦肉汤 / 补肝养血祛风明目淮山圆肉水鱼汤 / 补血补肾开胃提神红枣圆肉生鱼汤 / 补气补血失眠夜梦杞子鲍 鱼蚬鸭汤 / 养肝明目补肾益精蜗牛瘦肉汤 / 治慢性颈淋巴腺炎杞子芹菜鲍鱼萝卜汤 / 滋补止渴治糖尿 病沙苑鱼肠汤 / 补肾益精遗精腰痛芡实栗子猪脚筋汤 / 补肾固精腰膝无力大鱼头花生汤 / 健脾补肾强 健筋骨独脚金排骨汤/消滞开胃心境平和北芪党参田鸡汤/面色苍白中气不足冬虫草鸡肉汤/阳痿遗 精病后休虚双葵蛇舌草土茯苓猪腱汤 / 小便短赤白带量多……

<<男性强身滋补汤水>>

章节摘录

书摘 花胶田鸡猪腰汤补肾. 壮腰润肤提神。

功效: 本汤补肾壮腰、养肝明目、补血养颜、补益身体、强壮机能、滋润肌肤。

若有身体虚弱、视物昏花、头晕、耳鸣、精神疲乏、腰酸无力、手脚不温、月经不调,都可用本汤作食疗。

材料: 花胶一两,田鸡四只,猪腰两只,杞子三钱,生姜一片,盐少许。

制作: 花胶浸透发开,洗净,切成块状。

猪腰对半剖开,去腰臊筋膜,洗净。

田鸡当洗干净,去头、去皮、去内脏,切块。

杞子和生姜洗净。

生姜去皮,切一片。

 瓦煲加入清水,用猛火煲至水滚后放入材料,改用中火继续煲三小时,加少许盐调味,即可饮用。 煮妇心得 点藤菇前用炉弄干,可使制品更英味 蘑菇一旦遇水,便会影响食味。

故在调理前可先用炯炉烘干,如此即可做出可口的蘑菇了。

三丝鱼翅清汤补肾强筋治腰腿无力功效: 本汤健脾开胃、滋补强壮、补肾强筋。

若有身体虚弱、食欲不振、精神不足、腰腿无力,可用本汤作食疗。

材料: 水发鱼翅半斤,冬菇四只,熟笋丝二两,鸡一只,酒半汤匙,盐少许。

制作: 冬菇浸透,去蒂、洗净,切成丝状。

鸡当IJ洗干净,去毛、去内脏,放入瓦煲,加清水,用猛火煲至水滚,鸡熟,取出,拆取鸡丝二两,余下的鸡壳继续放瓦煲内,熬成鸡汤,去渣。

煲滚鸡汤,放入鱼翅,汤滚,再放入冬菇丝、熟笋丝和鸡肉丝,继续慢火滚五分钟,加少许盐和半汤 匙酒调味,即可饮用。

年糕太硬时,放在水中浸泡二十四小时,用金属槌子和平口起子把它切成小块,再用湿布包起来蒸 一蒸

最后沾上芝麻、萝卜丝、起司粉等,非常好吃。

川贝海底椰雪梨汤 由于海底椰滋阴补肾、润肺养颜、强壮身体机能;花旗参益气生津、养阴清热; 川贝母清热化痰;雪梨清热、润肺、生津;瘦猪肉营养丰富,滋阴补肌。

所以,本汤是一具食疗效用的汤水。

花旗参、川贝肉各二钱,海底椰一两,雪梨两个,瘦猪肉三两。

雪梨去皮、去心,洗干净;花旗参、川贝肉、海底椰和瘦猪肉洗干净,花旗参及海底椰均切片。 材料放八瓦煲滚水中,炖四小时,加少许盐调味,即可饮用。

煮妇心得大鱼有平肝、祛风的功能。

潺莱功能润滑大肠、清热。

虫草杞子鲍鱼汤 本品滋补润燥、平肝熄风、补血明目。

若有肝肾阴虚,失眠、烦躁、恼怒、情绪低落、心情郁结、胸闷不舒、高血压等病症,亦可用本品作 食疗。

冬虫夏草半两,杞子二钱,新鲜鲍鱼(连壳)一只,生姜两片,盐少许。

鲍鱼,壳、肉分离。

鲍鱼壳洗干净;鲍鱼肉去污秽黏连部分,洗净,切成片状。

冬虫夏草、杞子和生姜洗净。

生姜去皮,切两片。

鲍鱼壳和生姜片放瓦煲中,加清水,用猛火煲三十分钟,去鲍鱼壳,加冬虫夏草、杞子和鲍鱼肉, 改用中火继续煲三小时,加少许盐调味,即可饮用。

煮妇心得运用冷缩热胀原理,轻易分开重叠的杯 洗玻璃杯时,很多人都会顺手将杯叠在一起,但到 了使用时发觉怎样拔都拔不开,这时可以将外面的杯子泡在温水中,里面的杯子装上冷水,杯子就容 易分离了。

<<男性强身滋补汤水>>

花旗参鸡汤 本汤补气生津、滋阴降火、健脾补肺、养阴清热。 对于气虚乏力、肺燥口干、食欲欠佳、精神不振者有疗效。 鸡肉可温中益气、营养肌肤。

嫩鸡一只(约一斤左右),花旗参二至四钱。

鸡去毛及内脏,洗净,放炖盅内。

花旗参切片入盅,加开水。

密盖,慢火炖三小时,加盐调味即可。

煮妇心得要使花菜显得洁白晶莹,可在煮时放少量的醋。

在烤网上涂些醋,可避免烤鱼、肉时烤焦。

煮海带时,加些醋更容易煮软。

芥末加入少许的醋,可存放更久。

芋头煮后放久会变黏,加些醋和热水煮十分钟,黏性即会消失。

党参北芪田鸡汤 本汤补中益气、健体强身。

适用于中气不足、气血不能上行以致未老先衰、面色苍白、气短懒言、精神不振的病症。

北芪、党参各四钱,陈皮一小块,田鸡二只,生姜(切片)二片,红枣(去核)二枚,盐适量。

田鸡洗净,去皮、内脏、头,切块;北芪、党参、陈皮、生姜片和红枣洗净。

瓦煲内放入清水,用猛火煲至水沸,放进材料,改用中火煲二小时,加盐调味即可。

一煮妇心得把洋葱切开,以平滑的切面,轻轻擦拭冻疮患处,每天数次,很快就会好的。

若欲除去瓷砖上的油漆,可用一种水性油漆消除剂,先用此剂将瓷砖泡一分钟,再用破布浸清水擦拭干净,即可如新。

• • • • • •

<<男性强身滋补汤水>>

媒体关注与评论

书评切皮蛋之前蒸一下,皮蛋就不粘刀了。 冲咖啡的时候加一点盐慢慢搅拌,咖啡会更香浓。 煮米饭的时候加点盐和一小勺油,陈米也能煮出好味道。 ……书中更多"煮妇心得",教您好"煮"意。

<<男性强身滋补汤水>>

编辑推荐

切皮蛋之前蒸一下,皮蛋就不粘刀了。 冲咖啡的时候加一点盐慢慢搅拌,咖啡会更香浓。 煮米饭的时候加点盐和一小勺油,陈米也能煮出好味道。 ……书中更多"煮妇心得",教您好"煮"意。

<<男性强身滋补汤水>>

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