第一图书网, tushu007.com

<<家常润肺清热汤水>>

图书基本信息

书名：<<家常润肺清热汤水>>

13位ISBN编号：9787806970485

10位ISBN编号：7806970487

出版时间：2004-1

出版时间：海天出版社

作者：李莲

页数：160

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

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。

第一图书网, tushu007.com

<<家常润肺清热汤水>>

书籍目录

大蒜豆苗肉片汤／清热利肺杀菌利尿南北杏西洋菜猪肺汤／清热止咳除痰通便柚皮杏仁猪肺汤／润肺定喘呼吸急促罗汉果南北杏猪腱汤／清热润燥化痰止咳马蹄茅根萝卜瘦肉汤／清热解毒肺燥咳嗽茅根甘蔗排骨汤／治痰中带血烟酒过多田七洋参猪肺汤／活血除痰经常鼻塞杏仁蜜瓜田鸡汤／治痰带血丝皮肤干燥罗汉果菜干鹌鹑汤／清热润肺镇咳定喘西洋菜珍肝汤／止咳除痰治流鼻血黄皮叶肉片汤／流行性感冒咳嗽痰多南北杏芥兰猪肺汤／利气平喘感冒咳嗽芥菜葱白猪肺汤／清热除烦利气除痰海带绿豆响螺汤／清热润喉声音沙哑洋参鲜莲木瓜汤／清热润肺睡眠不酣芦根薏米老黄瓜汤／清热化痰利尿去湿花旗参响螺汤／清热降压痰多黄稠熟地肉桂猪腰汤／老年耳聋补肾化痰润肺椰子燕窝汤／补而不燥治肺结核病 茅根霸王花猪肺汤／清热润肺止咳除痰淮山扁豆老鸽汤／肺气不足虚不受补西洋菜牛三星汤／治体虚肺燥睡眠不足西洋菜炖蚬鸭汤／养阴生津清热润肺合掌瓜鱼尾汤／清热口干口渴痰多川贝雪梨猪肺汤／清肺化痰喉痛痰多防党灵芝猪肺汤／补益肺气减轻哮喘灵芝党参鹧鸪汤／祛痰止呕咳嗽痰多杏仁双叶猪肺汤／治肺燥热痰多声音嘶哑南北杏菜干蠓豉汤／止咳除痰痰多黄稠川贝母虫草雪梨瘦肉汤／养阴润肺开声止咳洋参川贝花胶汤／咳嗽多痰滋阴润肺汉果菜干鹌鹑汤／化痰止咳喉咙疼痛白萝卜、煲羊腩汤／清热化痰补而不燥枝竹冬菇马蹄汤／清热消痰大便秘结芥菜豆腐鱼片汤／清热除痰燥热咳嗽紫菜瑶柱瘦肉汤／化痰清热利尿治高血压银耳炖木瓜汤／治干咳无痰痰中带血北芪党参田鸡汤／肺气虚燥热咳嗽沙参玉竹猪肺汤／清热润肺开声化痰……

<<家常润肺清热汤水>>

章节摘录

书摘　罗汉果菜干猪肺汤　清热润肺止咳理气　工效：　由于罗汉果清热润肺、化痰止咳；南杏仁、北杏仁润肺止咳；陈皮健脾理气、燥湿化痰；白菜干清热润燥，配合滋补身体、止咳嗽理气的猪肺。
故此本汤具不错的食疗效用。
　材料：　罗汉果四分之一个，南杏仁四钱，北杏仁三钱，陈皮一片，白菜干一两，猪肺一个。
制作：　①菜干浸透，洗干净。
猪肺洗至白色。
切成块状，放滚水中煮约五分钟捞起。
罗汉果、陈皮洗干净；南杏仁、北杏仁去衣，洗干净。
②材料放入水中，继续用中火煲三小时，以少许盐调味，即可食用。
　怎样杀鸡？　左手捏住鸡的两只翅膀，并用小指捏住鸡的双脚，大拇指和食指压紧鸡的喉部，右手就可拔起鸡喉部的鸡毛，用刀把鸡的喉管、气管都割断。
让鸡血滴入已预备好的碗中。
如此简单，便完成了。
　海底椰玉竹响螺汤　润肺止咳祛湿化痰　功效：　由于南杏仁润肺止咳、润肠通便；北杏仁止咳平喘、润肠通便；陈皮行气健脾、燥湿化痰；玉竹滋养润燥；加上养阴补益的猪腱、响螺和海底椰，故此本汤有滋补强身的效用。
　材料：　海底椰一两，南杏仁、玉竹各四钱，北杏仁三钱，陈皮一片，猪腱二两，响螺一只。
　制作：　①响螺，去壳取肉，去肠脏污秽，洗干净，切成片状；南杏仁、北杏仁去衣，洗干净；海底椰、陈皮和玉竹浸透洗干净；猪腱洗干净。
②材料放入滚水中，许盐调味，即可食用。
继续用中火煲四小时，以少许盐调味，即可使用。
　去番薯皮不用刀，用刷一磨干净快捷　用番薯做饭，要逐一用刀去皮，十分麻烦。
要是用的是皮薄的番薯，可以将它们放入一个盛满水的锅之中，再用干净的尼龙刷子或铁刷子摩擦，即可轻松地去皮；如果数量很多，可以将番薯放在盛有水的锅中互相摩擦，这样即使不用尼龙刷子，也同样可以去皮。
　松子仁芝麻猪肠汤　功效：　由于松子仁、黑芝麻润燥滑肠；陈皮健脾行气、燥湿化痰；猪大肠润燥通肠，所以本汤有使大便通畅的疗效。
　材料：　松子仁、黑芝麻各一两，猪大肠一条，陈皮一片。
　制作：　①黑芝麻放锅内，不加油，炒香；猪大肠去脂肪黏膜，洗干净，陈皮浸洗干净；松子仁洗干净。
②材料放入瓦煲中，加清水，用猛火煲至水滚，后改用中火继续煲两小时，以少许盐调味，即可饮用。
　煮妇心得　竹笋的不同部位，烹调方法干变万化　竹笋的不同部位有不同的味道，前端可做成凉拌菜或煮汤，特别是靠近前端内侧最柔软的部分，最适宜用来凉拌。
而前端稍微靠近中央的部分，可做成杂菜饭，正中央适合以炖煮的方式来烹调：至于根部，由于较为粗硬，所以不妨将其纤维切断，再切成薄片，以炒的方式做菜。
　玉竹蛤蜊汤　功效：　蛤蜊肉滋阳利水、化痰软坚。
淮山能补肾健脾。
玉竹养阴润燥，降血糖。
此汤有降血糖之功，对糖尿病有消遏之效。
材料：　蛤蜊一斤半，瘦肉半斤，淮山、百合各一两，玉竹半两，姜一片。
　制作：　①淮山、玉竹洗净。
百合浸四十分钟，取起放入滚水中煮五分钟捞起，除去异味。
蛤蜊洗净，放入滚水中烫至两片壳张开，捞起去壳取肉，洗净沥干水。
瘦肉洗净，放入滚水中煮五分钟，捞起洗净。

②水十杯煲滚，放人材料后再煲滚，慢火煲三小时，下盐调味即成。
　煮妇心得　芋头末煮前，应先去除黏液　煮芋头时，一不小心汤汁会溢出来。
这是因事先没去除芋头黏液之故。
可先将芋头削皮，放入醋水中煮四五分钟，立刻捞起泡水，即可去除黏液，且更好烹煮，味道也更鲜美。
　金银菜猪粉肠汤　功效：　本品清热润肺、化痰止咳、解毒利尿、预防暗疮。
若肺燥热、咳嗽、咳痰黄稠、喉咙干涸、大便不畅、小便黄赤短少、生暗疮、疮肿，亦可用本品作食疗。
　材料：　新鲜白菜半斤，白菜干一两，南杏四钱，北杏三钱，蜜枣四枚，猪粉肠一副，盐少许。
　制作：　①猪粉肠用去了皮的蒜头通过，洗干净。
白菜、白菜干、南杏、北杏、蜜枣洗干净。
南杏、北杏去衣。
②瓦煲加入清水，用猛火煲至水滚，后放人材料，改用中火继续煲三小时，加盐少许调味，即可饮用。
　煮妇心得　凉拌豆腐调酱油，用酒蒸汁浓稠更入味　烹制凉拌豆腐时所用的调料，可随个人喜好而定。
而生酱油与豆腐乃最佳搭配，但豆腐容易出水。
故不妨在生酱油中加入少许酒煮开，使酱汁浓稠一些，使豆腐入味：而将酒与甜酒混合，加入煮开的淡色酱油中，也是凉拌豆腐的最佳拍档。
木耳田七瘦肉汤　功效：　由于白木耳滋补强壮、活血止痛，配合祛瘀止血、消肿止痛的田七；补血的红枣；健脾行气、燥湿化痰的陈皮；营养丰富、滋阴补肌的瘦猪肉，本汤便具食疗的效用。
　材料：　白木耳四钱，田七一钱，红枣十枚，瘦猪肉四两，陈皮一片。
　制作：　①白木耳浸发开，洗干净；田七洗净后打碎；陈皮浸洗干净；红枣洗干净后去核；瘦猪肉洗干净。
②瓦煲加清水，用猛火煲至水滚，后放入材料，候水再滚起，改用中火煲九十分钟，加少许盐调味，即可饮用。
　　煮妇心得　咖啡制成冰块，不怕因溶化而冲淡味道　喝冻咖啡时，当冰块溶解后，味道便会被冲淡。
但如果冻咖啡中的冰块也是用咖啡做的，就不必担心了；同样的道理，在冻奶茶中加入奶茶冰块，橙汁中加入橙冰块，这样不仅喝的人满意，做的人也更有成就感。
此外，将咖啡冰块加入冻牛奶中，就可以变成一杯风味独特的咖啡牛奶了。
……

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。

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。

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