

<<家常汤饮>>

图书基本信息

书名：<<家常汤饮>>

13位ISBN编号：9787218065786

10位ISBN编号：7218065783

出版时间：1970-1

出版时间：广东人民

作者：钟秀华

页数：223

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>

<<家常汤饮>>

前言

俗话说：“饭前一碗汤，胜过良药方。”

”现代科学研究也证实，喝汤确实是食疗养生的方式之一。

在煲汤过程中，各种食材、药材中的营养成分充分渗透到汤里，极易被人体消化吸收。

汤的作用有口皆碑：饭前喝汤，可以起到润滑口腔和肠胃的功效，还可以刺激胃液的分泌，帮助胃对食物的消化吸收；饭后喝汤，可爽口润喉有助于消化。

喝汤还可以达到减肥的作用，饭前喝一碗汤，可冲淡部分胃酸，降低饥饿感，食量也会相应减少。

此外，汤还在预防、养生、保健、治疗、美容等诸方面对人体的健康有益。

与汤一样，粥也是古今备受赞誉的膳食种类。

清代著名医家王士雄曾说：“粥为天下之第一补物。”

”李时珍是这样说的：“每日起，食粥一大碗。

空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之良。

”诗人陆游还有一首《食粥》诗：“世人个个学长年，不悟长年在目前。

我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。

”看似平凡的粥，的确具有无穷的妙处，它不但可以养生、养脾胃、滋补身体、延年益寿，还能驻容颜。

生病时食欲不振，喝上一碗清粥，搭配一些开胃的小菜，既能促进食欲，又可补充体力；喉咙不适时，温热的粥汁能滋润喉咙，缓解不适感；肠胃功能弱者常喝粥能调养肠胃；对于年长的人来说，喝粥有助消化、易吸收、延年益寿的功效。

不同的粥对人体的作用也是不一样的。

例如：党参肉骨粥能大补元气，芝麻粥能润肠通便，荷叶粥能降脂减肥，小米粥则补中益气，红豆粥利小便、消水肿、治脚气，绿豆粥解热毒、止烦渴，玉米粥治反胃、利大肠，萝卜粥宽中下气，芹菜粥去伏热、利大小肠，韭菜粥温补脾胃。

因此，可以根据各种食物的营养特点或成分进行合理搭配，辨证施食，从而使粥的营养价值更高。

本套丛书名为《靓汤天天煲》，主要从汤、粥这两种营养滋补的菜肴形式入手，分为《家常汤饮》《四季靓汤》《养生汤粥》三册。

每个分册有各自的侧重点，对于想要学习煲汤或煲粥的人或者想要获取更多营养知识的人而言都是不错的选择。

此册《养生汤粥》从营养功效的角度进行分类，不仅为读者精心挑选了几百道功能针对性强的汤或粥，还介绍了丰富的营养知识、有效的营养策略，集知识性与操作性于一体，图文并茂，操作简便。

<<家常汤饮>>

内容概要

不同的汤具有不同的营养功效：鱼肉汤可以健脑，骨头汤可以补钙，海带汤可以排毒，乌鸡汤可以补血，猪蹄汤可以美容，香菇汤可以提高免疫力……选择最适合的汤饮，做到最有效的进补。

<<家常汤饮>>

书籍目录

第一章 瘦身消脂第一节 瘦身消脂与膳食安排第二节 推荐食材第三节 推荐食谱大腹皮山楂健胃汤 石斛麦冬煮冬瓜赤芍银耳丝瓜汤旱莲草麦冬炖乌鸡 二冬炖鹌鹑 灯芯草炖鸭子鲜荷叶瘦肉汤 甘草炖鸽子 山楂海藻消食汤苍术冬瓜消脂汤 川芎炖鸭汤 泽泻带鱼汤首乌山楂鸡肉汤 海带决明降压汤玉米须山楂减肥汤冬瓜陈皮海带汤 当归薏米鲍鱼汤丹参决明枸杞汤灵芝蹄筋汤 牛膝淡菜汤 红花生姜豆腐汤茵陈鲫鱼汤 车前子绿豆汤 三子瘦肉汤土茯苓鲫鱼汤 金钱草鲤鱼汤 玉米须冬葵子汤山楂鸡内金降脂汤 佛手秀丽汤 茯苓牛肚汤玫瑰绿豆汤 薏米绿豆汤 海带绿豆糖水空心菜绿豆沙 绿豆芦荟水 荷兰豆豆干汤莲子百合红豆沙红豆西米奶露五色豆糖水青苹果炖芦荟 苹果川贝糖水 番茄玉米汤香甜玉米汁水晶相思露 牛奶木瓜西米露冬瓜芡实糖水 南瓜百合露 南瓜百合盅苹果粥 赤小豆山楂粥 冬瓜粥白茯苓粥 荷叶粥 花生减肥粥第二章 润肠排毒第一节 润肠排毒与膳食安排第二节 推荐食材第三节 推荐食谱海带花生瘦内汤 苦瓜鱼片汤绿豆海带煲乳鸽青榄炖响螺 苦瓜败酱笋猪肉汤 绿豆田鸡汤鲮鱼赤小豆汤 黑木耳猪尾汤 金银花蜜枣煲猪肺慧米冬瓜白花蛇舌草汤 江珧柱节瓜瘦肉汤青天葵马蹄瘦肉汤 木棉花土茯苓解毒汤冬葵子冬瓜瘦肉汤芥菜土豆鲮鱼肉丸汤毛冬青煲猪脚 山枝根眉豆解毒汤 地胆头除湿汤香芹猪肚汤 滋阴润燥汤 马蹄竹蔗雪梨煲猪舌首乌骨肉汤 猪骨黄豆芽汤 鸡血枸杞煲乳鸽苦瓜猪血煲鲜鱿 扁豆瘦肉汤 火腿煮白菜白菜煮鱼蛋 南瓜海带汤 木瓜西施骨汤韭菜猪血汤 粉葛陈皮煲蚝豉 杂菜牛腩牛筋汤香菇冬笋汤升麻芝麻大肠汤 柏子仁猪心汤山楂炖猪肚 猪肚肉桂汤 薏米排毒汤大黄甘草清热汤 苦瓜赤小豆排骨汤腐皮白果瘦肉汤莱菔子瘦肉汤 木耳花生猪肺汤 木瓜炖雪蛤木瓜鲜奶炖雪蛤 红枣木瓜炖鲜奶 丝瓜鱼头汤白果猪肚汤 冰糖银耳 银杏西米露藕粉炖燕窝 红枣银耳炖燕窝 银耳玉米糖水冰花银耳云吞皮 赤小豆冬瓜糖水 冰花马蹄露银耳菊花粥 红枣菊花粥 杏仁嫩肤粥玫瑰花粥桃花粥茉莉花粥红枣百合粥 桂花白薯粥 木棉花粥海带粥 玉米胡萝卜粥 菠菜美容粥第三章 补血养颜第一节 补血养颜与膳食安排第二节 推荐食材第三节 推荐食谱益母草煲鸡蛋 梅子蜜枣炖土鸡 田七花炖鹌鹑蜜枣土豆炖田鸡当归淮山炖鹌鹑 鹌鹑花旗参瘦肉炖乌鸡鸡血藤鸡肉汤 章鱼猪尾煲红豆 猪皮枸杞红枣汤当归菟丝乌鸡煲 田七煲乌鸡汤 猴头菇煲乌鸡黑豆红花汤 益母草羊肉汤 当归羊肉羹当归薏米鲍鱼汤 薏米红枣煲猪蹄黄芪板栗炖牛肉当归眉豆炖猪尾 乌鸡炖海螺肉 木瓜桔梗炖乌鸡当归姜片羊肉汤 黄芪核桃炖乌鸡益母草炖猪蹄汤茶树菇煲乌鸡汤 田七石斛炖乌鸡 桑椹乌鸡汤珧柱雪蛤煲鸡 木耳腐竹兔肉汤 红枣乌鸡汤鹌鹑蛋猪肚汤 虾仁归芪汤 补血乌鸡汤板栗红枣煲珍珠鸡 何首乌枸杞红枣煲鸡蛋益母草炖花胶核桃仁当归瘦肉汤莲藕黑豆鲶鱼汤猪蹄益母草汤黑豆益母草瘦肉汤 响螺猪手汤 党参黄芪乳鸽汤川芎当归羊肉汤 当归生姜煲羊肉 黄芪枸杞乳鸽汤桑寄生煲鸡蛋 气血双补汤 淮山桂圆甲鱼汤佳圆党参猫肉汤 赤小豆鲤鱼汤 北芪芡实鲈鱼汤黑豆煲塘虱 红枣党参煲脊骨 益母草煲鸡蛋续段黄精老鸭汤 桑寄生芦根煲黄鳝五指毛桃煲猪脚桃仁莲藕煲瘦肉 茯苓地黄煲鸡 黄精田鼠汤田七鸡肉汤 艾叶煲鸡蛋 陈皮黑豆煲田鼠第四章 益智明目第一节 益智明目与膳食安排第二节 推荐食材第三节 推荐食谱金针菇枸杞瘦肉汤 花生莲子香菇汤香菇鸡爪花生汤淮山枸杞炖猪脑 干张丝鲫鱼汤 益智仁煲土鸡海带黄豆煲鱼头 天麻鸡爪煲猪脑 天麻煲鱼头金针菇玉米煲猪手 花胶翅群炖石蛤板栗猪腰汤玉米圆肉煲猪横膈 莲藕黄豆鱼头汤黄豆生鱼汤土鸡煲鱼肚 淮山煲田鸡 什菌煲生鱼茶树菇煲生鱼汤 薏米麦冬煲鲫鱼汤黄豆芽玉竹煲生鱼汤天麻川芎鱼头汤 核桃煲猪腰 天麻炖鱼头萝卜玉竹鱼头汤 鱼头三色汤核桃木瓜炖山斑鱼海底椰煲土鸡 干百合煲土鸡 鲜淮山煲乌鸡白芷鱼头汤 沙参百合鳝鱼汤 米豆腐生鱼汤清汤双色丸 灯芯草煲鲫鱼 腐竹鱼头煲芥菜鱼丸煲茶树菇煲猪舌 鸡腿菇煲生鱼椰皇炖鲍鱼 淮杞乌鸡炖鲜鲍竹蔗胡萝卜煲猪汤猪肝何首乌汤 枸杞海鹌鹑汤 枸杞猪肝汤枸杞叶鲫鱼汤 牵牛枸杞明目汤 青榄炖响螺萝卜煲排骨 猪肚黄芪枸杞汤胡萝卜马蹄煲脊骨汤象拔蚌淮山老鸽汤 猪肝青菜汤枸杞生地兔肉汤核桃猪腰粥 桂圆莲子粥 芝麻核桃粥花生粥 黑糯米粥 核桃仁粥淮山芡实粥 桂圆肉粥 首乌猪脑粥第五章 抗皱祛痘第一节 抗皱祛痘与膳食安排第二节 推荐食材第三节 推荐食谱香芋胡萝卜煲猪手 玉米淡菜煲脊骨黄花菜黄豆煲猪脚海底椰片炖猪蹄 无花果鸡爪煲南瓜莲藕猪肉汤淮山玉竹党参炖猪蹄猪蹄鸡爪冬瓜汤玉米椰子煲乌鸡天麻煲猪手 香菇煲猪手 眉豆麦冬炖鸡爪鲫鱼党参汤 花生眉豆煲鸡爪 黄豆煲猪手党参红枣鸡爪煲 海带花生猪手煲 蛋丝玉米羹黄豆煲猪蹄 五指毛桃煲猪脚 牛油炖猪脚红枣花生炖猪脚 无花果炖猪蹄 花生炖猪蹄丝瓜猪蹄汤 黄豆炖猪蹄 大红枣炖猪脚姜醋猪脚蛋 灵芝蹄筋汤 苦瓜炖猪手第六章 补钙强骨第一节 补钙强骨与膳食安排第二节 推荐食材 第三节 推荐食谱沙窝鸭汤 白果排骨煲墨鱼汤 白玉煲排骨酸菜鱼头豆腐汤 柴鱼花生粥 鱼

<<家常汤饮>>

头豆腐汤虾仁煮大白菜 鲜虾炖豆腐 奶汤什锦小火锅海味火锅 麻虾猪皮火锅 老豆腐人参火锅什锦海鲜
 煲 虾仁萝卜丝汤 虾仁豆腐青菜羹牛油煮鲜虾 口味龙虾仔 虾仁豆腐汤海参珍珠汤 海参羊肉汤 海米汤圆
 王海参蛋汤 党参炖三鲜 豆酱煮狗棍鱼鸡血豆腐汤 海带炖肉片 海带花生瘦肉汤薏米排骨海带汤 胡萝卜
 排骨汤杜仲赤小豆排骨汤花生猪骨莲藕汤 枸杞生姜排骨汤莲藕炖排骨排骨黄豆芽汤 海带排骨汤 花生
 排骨汤骨髓煲莲藕 黄豆煲大骨 豇豆排骨汤黄豆芽炖排骨 粉葛炖大骨 大骨炖萝卜玉米炖大骨 海带胡萝
 卜大骨汤 苦瓜排骨汤大骨玉米汤 苦瓜黄豆排骨苦瓜赤小豆排骨汤青木瓜肋排汤 冬瓜薏米脊骨汤 西关
 艇仔粥玉米红枣大骨汤 红豆煲排骨 粉葛排骨煲牛奶大枣粥 黄鱼羹 淮山花生粥桂花红豆粥 伍圆乌鸡粥
 桂圆芡实粥八宝粥 鹤鹑蛋煲粥 菜干猪骨粥第七章 改善睡眠第一节 改善睡眠与膳食安排第二节 推荐食
 材第三节 推荐食谱远志茯神炖猪心 石菖蒲百合煲海马五味子淮山安神汤桂圆肉炖鸡 合欢花枣仁瘦肉
 汤 天麻石决明猪脑汤百仁安眠汤 双仁炖猪脑 莲子百合麦冬汤绞股蓝红枣汤 莲子猪心汤 甘草红枣汤灵
 磁石炖猪心 半夏小米淮山汤 安神补脑汤浮小麦猪心汤 百合白果芝麻汤 莲子茯苓瘦肉汤冬瓜煲鹌鹑 淮
 山羊肉汤 当归萝卜煲猪心柏子仁炖猪心 湘莲萝卜炖牛蛙 虫草花百合炖乳鸽冬瓜莲子煲乌龟 圆肉天冬
 煲老鸽冬虫夏草炖海螺肉无花果煲猪肚 花旗参鹌鹑汤 灯芯草莲子牛百叶汤花旗参湘莲炖排骨 四宝煲
 老鸽 蚝豉煲猪小肚沙参煲心肺 桂圆乌龟汤 花旗参石斛炖猪生蚝桑寄生汤 罗汉果萝卜煲猪心莲芡煲猪
 肚党参莲藕煲大骨 黄精茯苓煲蚝豉汤 猪肠莲子枸杞汤节瓜淮山莲子煲老鸭冬虫夏草煲水鸭莲子百合
 润肺汤淮山枸杞猪脑汤 莲子淮山煲猪胰甘草麦芽脊骨汤通草芦根煲猪脚 黄精茯苓煲蚝豉汤 玉竹猪心
 汤芍药麦冬鲫鱼汤 天麻炖猪脑 百合蜂蜜汤第八章 提高免疫第一节 提高免疫与膳食安排第二节 推荐食
 材第三节 推荐食谱瘦肉炖甲鱼汤 黄精灵芝煲猪蹄灵芝陈皮老鸭汤石斛眉豆煲鸭汤 椰子麦冬炖田鸡海
 马田鸡煲猪手归芪南瓜炖牛肉汤 灵芝猴头菇炖海斑鱼淮杞鸡煲鱼翅佛手瓜银耳煲猪腰 淡菜香菇煲瘦
 肉汤冬虫夏草石斛炖花胶杏仁黄精炖土鸡 虫草花煲脊骨汤虫草花香菇炖鸡腿沙参煲龟汤 香菇鸡爪煲
 蚝豉 灵芝赤肉煲甲鱼老姜煲瘦肉 南瓜山斑鱼煲脊骨 土豆牛腩煲淮山北芪煲白鳝 罗汉果杏仁煲鸡翅老
 鸡煲台湾鲍黄芪煲乳鸽 何首乌淮山薏米白鲢汤牛大力炖甲鱼冬虫夏草枸杞炖鹤鹑 桔梗党参炖鹤鹑玉
 米香菇煲排骨杜仲虫草花煲排骨 老鸡炖水蛇汤薏米桂圆肉炖脊骨汤鱼丸炖肾球 桂圆小米粥 皮蛋瘦肉
 粥大蒜粥生姜粥鸡肝粥每参粥 红薯粥 红枣核桃粥板栗粥十宝粥黑豆粥首乌粥黑芝麻粥八宝粥猫八粥
 四色粥党参粥羊肾韭菜粥 羊肉粥 鹤鹑粥板栗补肾粥 枸杞粥 地黄首乌粥

<<家常汤饮>>

章节摘录

插图：保证蛋白质的摄入蛋白质是生命重要的物质基础，机体所有组成部分都有蛋白质参与。可以说蛋白质是人体的建筑材料。

人体通过摄入食物补充蛋白质，满足体内必需氨基酸的需求。

蛋白质虽也产生热量，但减肥者减少热量，主要是减少供给热量多的脂肪和碳水化合物，而不能减少构造身体组织及调节生理机能所必需的蛋白质，为了保证人体需要的蛋白质，还需要多吃些瘦肉、鱼类、蛋类及豆制品等。

少食多餐在控制总体食量的基础上，少食多餐是一种减肥的好方法。

人空腹的时间越长，就越容易造成体内脂肪的堆积。

可以把每日三餐改为每日四至五餐，把每天的总食量分散到每餐中去，这样就能够在不感觉饥饿的情况下消耗身体摄入的热量，从而实现减肥的目的。

而且少食多餐能够使体内的血糖稳定，不容易感觉饥饿，进餐的时间间隔较短，反而不会在下次进餐时感觉到很饥饿，也不会一次性摄入大量的食物，所以不容易造成脂肪的堆积。

合理选择食物不同的食物所产生的能量不同，有高能食物，有低能食物，有中等能食物。

对于控制或预防肥胖发生来说，可按以下原则选择食物：尽可能不吃的食物：如糖果、巧克力、冷饮、甜点心、膨化食品、西式快餐、肥肉、黄油、油炸食品、土豆、白薯等。

少吃的食物：如猪肉、咸菜、甜饮料等。

蛋、奶、豆腐、豆浆、新鲜蔬菜和水果。

严格控制一日三餐，不吃零食和夜宵。

合理选择食物烹调方式：应尽可能地少选用油炸方式，即使是炒菜或炖菜，也要少用油。

应多选用蒸、煮和快炒的方式，少用煎、炸等方法。

除了饮食调节外，适量的运动也是非常重要的。

运动是最好的减肥方法。

每天适量的运动不仅能够促进能量的消耗，也能够增强身体的抵抗力。

运动时强度不要太大，不要太过疲劳，还要持之以恒。

一般坚持运动2~3个月，肥胖度就会有所下降。

最好选择有全身肌肉参加的有氧运动，包括跑步、游泳、登山、爬楼梯、跳绳、踢毽子等，这样才能更好地消耗脂肪，达到治疗的目的。

减肥的常见误区不吃早餐不吃早餐不仅阻碍营养吸收，影响精神状态，使得能量吸收减少，还会令身体机能自动调节消耗能量的速度，反而达不到减肥的目的。

抽脂抽脂是指通过真空吸管，把表皮和真皮间的脂肪细胞吸出的快速减肥法。

这种方法速效，但会留下后遗症如皮肤松弛、表皮移位、留有疤痕等，无论对肉体还是精神都会带来创伤。

抠喉诱呕把吃进去的食物通过抠喉的方式再诱吐出来，长此以往会导致腹泻、习惯性呕吐、营养不良、厌食症等。

蒸桑拿蒸桑拿时会排出大量汗水，令体重出现虚幻的下降，减去的只是水分而非脂肪，一旦喝水补充水分后，便又恢复到原来的体重。

穿减肥紧身衣即用塑料制造的“减肥衣”减肥，实际上只会增加被包裹的身体部位的流汗程度，而流汗排出的只是水分，并非脂肪，达不到减肥目的。

服用泻药、利尿剂这种减肥方法只会把体内所需的水分排走，一旦水分失去平衡，盐分和养分也会自然流失，影响身体正常运作，甚至还会导致诸如营养不良、抽筋等不良反应。

<<家常汤饮>>

编辑推荐

《养生汤粥》：要想健康，吃粥喝汤，精选家常食材，细细熬，慢慢煲，防疾病，养脾胃，驻容颜，功效各不同，助消化，易吸收，轻松滋养全家健康。

要想健康，吃粥喝汤。

粥 - 天下之第一补物汤 - 地廉价的健康保险单

<<家常汤饮>>

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>