

<<汤饮粥膳2000例>>

图书基本信息

书名：<<汤饮粥膳2000例>>

13位ISBN编号：9787506479318

10位ISBN编号：7506479311

出版时间：2011-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：《家庭健康文库》编委会

页数：415

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>

<<汤饮粥膳2000例>>

内容概要

汤能容纳百味精华，粥乃世间第一滋补之物。
浓浓鲜汤、滋补美粥，《家庭健康文库：汤饮粥膳2000例》带给您健康饮食的全新体验！

<<汤饮粥膳2000例>>

书籍目录

第一章 汤饮粥膳与养生走进汤饮与养生用汤饮为健康上“保险”食疗、食养以汤为先会喝汤才健康汤中有哪些营养成分蛋白质维生素碳水化合物脂类煲好汤备的工具沙锅焖烧锅不粘锅瓦罐不锈钢锅高压锅煲汤方法大盘点炖熬煮煨材料：搭配要适宜掌握煲汤的原则材料：把握切放时机用水：分量要合理火候：依材料而定调料：添放要适度巧选与巧洗煲汤食材巧选煲汤食材巧去蔬菜和水果上面残留农药的方法煲汤调料大集合煲汤应注意的细节选择煲汤器具的细节选料时的细节下锅前的细节火候控制的细节放调料的细节美味汤底自己做熬制高汤的步骤汤底的熬制方法及用法认清体质煲对汤阳虚体质阴虚体质气郁体质气虚体质湿热体质痰湿体质血虚体质血淤体质喝汤养生的注意事项目汤饭不能混合吃饭前、饭中喝汤好饭后喝汤有害健康忌喝单一一种类的汤不喝60 以上的汤女性对症喝汤汤与汤渣要一起吃美味鲜汤的宜忌药材、食材对对碰食物对对碰病症、食物对对碰走进粥膳与养生粥膳的昨天与今天粥膳的源头粥膳的昨天粥膳的今天细数粥的类别根据烹饪方法划分根据形态划分根据材料划分五谷杂粮——煮粥的重要素材五谷杂粮的种类五谷杂粮的性、味、色五谷杂粮的营养与功效煮粥有学问使用锅具的学问选米的学问用水的学问火候和时间的学问煮粥程序的学问煮粥宜忌大揭秘宜掌握材料的选购技巧……第二章 绝佳食材搭配出一品营养汤粥第三章 用家常食材煲煮美味汤粥第四章 全家及不同人群的保健汤粥第五章 汤饮粥膳对症疗法第六章 汤饮粥膳增强体质、改善亚健康第七章 辅助食疗、常见疾病的汤粥养生第八章 国医体质对症汤粥食疗第九章 四季有别，二十四节气汤粥养生第十章 五色食材煲煮汤粥，养出好脏器

<<汤饮粥膳2000例>>

章节摘录

版权页：插图：体力劳动者是指以体力劳动为主的人群，如炼钢工人、建筑工人、筑路工人以及农民等。

他们劳动强度大，时间长，多半在高温或野外劳作，汗水流失严重，损失了体内大量的无机盐，为此，他们除了要补充足够的水分外，还必须补充相应的营养素。

而且，体力劳动者的身体健康常会受工作环境的直接影响。

所以，体力劳动者应根据不同工种，因人因地制宜，采用相应的方法进行积极防护。

如设法远离噪声，高温以及铅、汞、苯、甲醇、乙醇、有机磷、粉尘等危害因素。

健康状况解读中医认为，体力劳动者最易受损的是脾、肾和肝。

脾的功能是强健肌肉和四肢的，要完成一件艰辛的劳作，其动力是由脾脏提供的。

同时，筋骨的活动能力是由肝脏主宰的，若肝脏虚弱，则筋力不健，运动不灵活。

还有“肾主骨”，骨头厚实坚强，才会有劲。

肾衰会使人四肢酸软，全身乏力。

长期体力劳动而得不到休息，很容易造成身体疲劳，若进行高强度的体力劳动，还会直接造成一些病痛，如腰肌劳损、颈椎病、哮喘、肌肉拉伤等。

<<汤饮粥膳2000例>>

编辑推荐

《汤饮粥膳2000例》：汤饮粥膳与养生，用家常食材烫煮美味汤粥，全家及不周人群的保健汤粥，绝佳食材搭配出一品营养汤粥，四季有别，二十四节气汤粥养生。汤能容纳百味精华，粥乃世间第一滋补之物。浓浓鲜汤、滋补美粥，带给您健康饮食的全新体验！

<<汤饮粥膳2000例>>

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>