

<<四季老火靓汤>>

图书基本信息

书名：<<四季老火靓汤>>

13位ISBN编号：9787535629944

10位ISBN编号：7535629946

出版时间：2008-12

出版时间：湖南美术出版社

作者：张云辉

页数：191

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>

<<四季老火靓汤>>

前言

汤不是可有可无的，大家都知道它既滋补又养颜，是我们在日常生活中获取营养必不可少的一个重要途径。

一只鸡或是几根骨头，加佐料、加点枸杞再加点其他药材，放在炖盅里翻滚着，香浓的味道令人垂涎。

随着人们的养生意识加强，越来越多人开始重视汤的存在，但是，汤里究竟有多少营养？

怎样喝才算科学？

不同的人群适合喝什么样的汤呢？

汤的营养丰富，从医学角度来看，汤主要含有蛋白质、维生素、矿物质等多种营养素，这些营养素都是与人的健康息息相关的，而且每个汤因其原材料不同而产生的补益功效也有所差别，也就是说，不同的汤有不同的功效。

您了解自己的身体，再了解汤的性质，滋补的时候就可以对症下药了。

本书根据四季的节气特点，以通俗的文字介绍了每个季节中最适合饮用的老火汤，并对每道汤品的材料选配、制作过程、养生良效等内容进行了详尽的介绍，图文并茂，简单易懂，让您的饮食既丰富又营养，是煲出靓汤的极好参考书。

<<四季老火靓汤>>

内容概要

本书根据四季的节气特点，以通俗的文字介绍了每个季节中最适合饮用的老火汤，并对每道汤品的材料选配、制作过程、养生良效等内容进行了详尽的介绍，图文并茂，简单易懂，让您的饮食既丰富又营养，是煲出靓汤的极好参考书。

汤不是可有可无的，大家都知道它既滋补又养颜，是我们在日常生活中获取营养必不可少的一个重要途径。

随着人们的养生意识加强，越来越多人开始重视汤的存在，但是，汤里究竟有多少营养？

怎样喝才算科学？

不同的人群适合喝什么样的汤呢？

本书根据四季的节气特点，以通俗的文字介绍了每个季节中最适合饮用的老火汤，并对每道汤品的材料选配、制作过程、养生良效等内容进行了详尽的介绍，图文并茂，简单易懂，让您的饮食既丰富又营养，是煲出靓汤的极好参考书。

<<四季老火靚汤>>

书籍目录

春季 基础知识 麦冬参梨瘦肉汤 白果排骨汤 蜜枣剑花猪肺汤 参芪泥鳅汤 菜干蜜枣腊鸭肫汤 葫芦肾片汤 麦冬阿胶羊肺汤 金钱草银花瘦肉汤 西瓜皮竹笋鲤鱼汤 昆布海藻瘦肉汤 慈姑猪苓螺蛳汤 鸡血藤煲乌蛇 五味人参猪脑汤 车前红枣田螺汤 薏米马蹄猪肉汤 淮杞玉竹鲜蚝汤 瘦肉鸡汤 茯苓乌蛇黄瓜汤 二果猪肺汤 苋菜蜜枣猪肚汤 白果荞麦竹丝鸡汤 冬荷瘦肉汤 虫草沙参猪肉汤 扁豆田鸡汤 萝卜杏仁牛肺汤 天香瘦肉汤 沙参心肺汤 冬瓜蚌肉陈皮汤 百合柿饼鸽蛋汤 玉米汁鲫鱼汤 萝卜猪肝瘦肉汤 瘦肉虫草汤 白果莲子糯米乌鸡汤 决明白菜猪肉汤 山药豆腐汤 鲜荷冬瓜汤 野葛菜生鱼汤 赤小豆鲫鱼汤 绿豆萝卜炖排骨 薏米冬瓜蛇舌草汤 木瓜红枣生鱼汤 冬菇萝卜南杏猪肺汤 冬菇蹄筋凤爪汤 青箱子鱼片汤夏季 基础知识 瓜皮扁豆海蜇汤 老黄瓜煲排骨汤 生地冬瓜鲍鱼汤 淮山豆瓜猪展汤 荠菜生姜鱼头汤 无花果杏仁汤 猪苓泽泻猪腰汤 莲子冬瓜老鸭汤 百合淮山猪展汤 红枣茅根猪小肚汤 苦瓜木棉牛肉汤 苍术冬瓜排骨汤 冬葵通草猪肉汤 茯苓莲藕瘦肉汤 甘蔗萝卜马蹄汤 灯芯葫芦猪肉汤 雪梨麻黄瘦肉汤 金钱草薏米猪小肚汤 鸡蛋花苦瓜汤 薤菜玉米粒滚汤 冬瓜薏米猪小肚汤 芡实冬瓜猪展汤 雪菜黄豆节瓜汤 车前滑石汤 桂圆莲子鸡蛋汤 鲜荷赤小豆汤 夏枯草菊花猪脖汤 冬瓜茯苓蛭肉汤 苦瓜黄豆田鸡汤 薤菜车前猪腰汤 南豆花竹叶荷瓜汤 苦地胆瘦肉汤 苦瓜灯芯瘦肉汤 木瓜排骨汤 荷梗薄荷薏米汤 莲子鲍鱼瘦肉汤 冬瓜肾片汤 天冬杞枣老鸭汤 川贝雪梨猪肺汤 罗汉果葛菜生鱼汤 莲子洋参瘦肉汤 椰子燕窝鸡肉汤 柴把鸭汤 清热柠檬荷叶汤秋季 基础知识 杏仁青红萝卜汤 鸡骨草蜜枣汤 沙参玉竹老鸭汤 人参猪脊髓汤 马齿苋猪肉汤 绿豆茯苓老鸭汤 三七猴菇汤 花旗参水鸭汤 蛇舌草猪肉陈皮汤 桂圆茯神猪心汤 豆豉粉葛鱼片汤 淮山枸杞乌鸡汤 阿胶牛肉汤 土茯苓龟汤 知母银耳甲鱼汤 茅根猪肉汤 生地瘦肉汤 罗汉果猪肉汤 冬菇炖菜胆 竹蔗萝卜猪骨汤 金银花瘦肉汤 生地猪肺汤 红豆花生鹌鹑汤 白果红枣牛肉汤 首乌乌鸡汤 淮山猪尾巴骨汤 归芪羊肉参汤 百合荸荠乌鸡汤 首乌天麻老鸭汤 黄芪枸杞鸡汤 田七乌鸡汤 当归枣仁猪心汤 西洋菜猪肺汤 银杏炖乌鸡 淮山洋参排骨汤 四物乌鸡汤 木瓜汤 参芪红枣生鱼汤 人参茯苓鱼肚汤 益母草红枣瘦肉汤 牛蒡子咸鱼汤 杞子芡实粉肠汤 银耳鸽蛋汤 荷叶瘦肉汤冬季 基础知识 白木耳红枣猪肝汤 雪莲花鸡汤 八角胡椒牛肉汤 肉桂生姜猪肚汤 独活红枣乌豆汤 姜归羊肉汤 猴头菇煨兔肉 蒿本白芷猪鼻汤 红枣生姜牛肉汤 海参鸽蛋汤 鸡内金干姜羊肉汤 香附高良姜鸡汤 胡椒猪展老鸭汤 熟地首乌瘦肉汤 辣椒雪耳瘦肉汤 豆蔻草果乌鸡汤 小茴香芝麻牛肉汤 杏仁陈皮蛤蚧汤 甘草肉桂牛肉汤 萝卜羊肉汤 芫荽豆腐鱼头汤 蜜枣胡椒猪肚汤 灵芝丹参鲍鱼汤 桑枝丹参鸡汤 羊肉萝卜汤 花椒茄根乌鸡汤 白芷川芎鱼头汤 栗子杏仁鸡汤 黑豆独活瘦肉汤 生姜番薯芥菜汤 砂仁胡椒鲫鱼汤 伸筋草当归鲳鱼汤 淮杞红枣鱼头汤 黄芪猴头菇汤 黑芝麻红豆鹌鹑汤 平菇羊血汤 归芪猪脚汤 补气羊肉汤 金针红枣鸡汤 芪枣黄鳝汤 栗子蜜枣汤 萝卜煲羊腩汤 白菜母鸡汤 羊肉山药汤

<<四季老火靛汤>>

章节摘录

插图：{清热泻火药}包括：石膏、芦根、竹叶、栀子、夏枯草、决明子、鸭跖草等。

本类药物以清热泻火为主，主要用于热病高热、汗出、烦渴、神昏谵语、脉象洪数等实热症。

{清热燥湿药}主要有：黄芩、黄连、龙胆草等。

本类药物药性苦寒，具有清热燥湿的功能，兼能清热泻火。

主要适用于湿热症，如湿温、暑湿夹温、湿热泻痢、痔漏肿痛、湿热黄疸、湿热带下、热淋涩痛、湿热关节肿痛、湿疹、湿疮等病症。

{清热解毒药}包括：金银花、连翘、野菊花、大青叶、板蓝根、半边莲、鱼腥草、白花蛇舌草、土茯苓、蒲公英、荷叶等。

本类药物善于清解热毒与火毒。

主要适用于痈肿疔疮、丹毒、瘟毒发斑、疔腮、咽喉下痢、虫蛇咬伤、癌肿、水火烫伤以及时疫热病等。

{清热凉血药}主要有：水牛角、生地黄、玄参、牡丹皮、赤芍、青蒿、地骨皮等。

清热凉血药多为甘、苦、咸、寒之品，具有清解营分、血分热邪的作用，主要用于营分、血分等实热症。

<<四季老火靚汤>>

编辑推荐

《四季老火靚汤》：汤水养生，季节为要，春季平补，夏季凉补，秋季滋补，冬季温补，适时进补，补得其所，科学养生，事半功倍。

<<四季老火靚汤>>

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>