

<<男士靓汤>>

图书基本信息

书名：<<男士靓汤>>

13位ISBN编号：9787535945198

10位ISBN编号：7535945198

出版时间：2009-1

出版时间：广东科技出版社

作者：秦艳芬，钟洪教

页数：102

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>

<<男士靓汤>>

内容概要

本书针对男士烟酒过多，应酬疲劳，胃热肝火，肾虚腰痛，湿毒痔疮，须发早白等问题，根据南方气候水土多热多湿，男士体质多热多实的特点，选取常见的蔬果、禽畜、中药材作为煲汤的原材料，编制出具有清烟润肺、止咳化痰，清热解毒、消暑祛湿，通便消痔、降脂减肥，清肝护肝、醒酒解酒，滋阴降火、生津润燥，益气养血、健脾和胃，强筋壮骨、美须黑发，固肾益精、滋养生机，减压提神、消除疲劳等作用，适合男士饮用的靓汤共86款，每款汤谱均列明材料、制法、效用、食疗贴士，并附上煲汤材料的彩色图谱以供参照。

本书除了指导男士如何根据不同体质去选择靓汤材料外，还介绍了汤料的处理方法和靓汤的煲法。本汤谱取材简单，制作方便，疗效相宜，汤味可口，是男士日常保健的好帮手。

<<男士靓汤>>

书籍目录

一 勇士靓汤秘笈 第一回 不同体质男士的汤料选择 第二回 煲汤前汤料的处理方法 第三回 男士靓汤的煲法 第四回 有关的使用说明二 清烟润肺 止咳化痰 1.雪梨银耳洋参瘦肉汤 2.哈密瓜银耳猪腱汤 3.海底椰参贝瘦肉汤 4.萝卜蜜枣筒骨汤 5.川贝鱼腥草脊骨汤 6.南北杏菜干猪肺汤 7.南北杏苹果雪梨瘦肉汤 8.佛手罗汉果瘦肉汤 9.虫草百合水鸭汤 10.木瓜银耳山斑鱼汤 11.苹果雪梨百合生鱼汤三 清热解毒 消暑祛湿 1 生地玄参夏枯草猪腱汤 2 老黄瓜苡仁扁豆排骨汤 3 土茯苓老龟汤 4 生地土茯苓脊骨汤 5 田七苓皂脊骨汤 6 西瓜绿豆荷叶田鸡汤 7 消暑祛湿冬瓜汤 8 冬西瓜脊骨汤 9 冬瓜老鸭汤 10 丝瓜粉丝榨菜瘦肉汤 11 水瓜粉丝鸡蛋汤四 通便消痔 降脂减肥 1 生地槐花脊骨汤 2 火炭母蜜米饮 3 绿豆生地藕节排骨汤 4 茅根车前生地猪小肚汤 5 田七土茯苓苡仁脊骨汤 6 大芥菜番薯汤 7 酸菜腐竹粉肠汤 8 木耳双果大肠汤 9 荷叶山楂绿豆田鸡汤 10 冬瓜赤豆苡仁鲫鱼汤 11 番茄鲈鱼汤五 清肝护肝醒酒解酒 1 狗肝菜瘦肉汤 2 鸡骨草猪横脷汤 3 茵陈青蚌汤 4 萝卜橄榄咸猪骨汤 5 塘葛菜无花果生鱼汤 6 葛花苦瓜排骨汤六 滋阴降火 生津润燥七 益气养血 健脾和胃八 强筋壮骨 美须黑发九 固肾益精 滋养生机十 减压提神 消除疲劳

<<男士靓汤>>

章节摘录

适合男士使用的煲汤材料品种繁多，干鲜并存，功效各异，不可能顺手拿来使用。为了保证煲出来的汤干净卫生，色香味全，食补、食疗双效，在煲汤前通常要对原材料做一些加工处理。

以下介绍几种简单的处理方法。

家禽、野味、水产等原料，在煲汤前均需宰杀，去除毛、鳞、内脏、淋巴、脂肪等。现时街市档口都有这服务，可请档主代劳。

所有煲汤用的原材料均需彻底洗净，以保证汤的洁净、卫生及饮用者的身体健康。

瓜、果、菜类的清洗方法较为简单，去头尾、皮、瓢和杂质，清洗干净即可。

有些原料的清洗较为复杂，如猪肺，要经过反复多次的注水、挤压，洗至血水消失，猪肺变白为宜。又如猪肚、牛肚、猪小肚（膀胱），因其带有黏液和异味，宜用花生油加少量生粉、盐等反复搓洗，以去除黏液和异味。

像这样一些较为特殊的处理方法，会在汤谱的制法中加以说明。

<<男士靓汤>>

编辑推荐

《男士靓汤》除了指导男士如何根据不同体质去选择靓汤材料外，还介绍了汤料的处理方法和靓汤的煲法。

《男士靓汤》取材简单，制作方便，疗效相宜，汤味可口，是男士日常保健的好帮手。

<<男士靓汤>>

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>