第一图书网, tushu007.com

<<女士靓汤>>

图书基本信息

书名：<<女士靓汤>>

13位ISBN编号：9787535945204

10位ISBN编号：7535945201

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 编著

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书针对女士经、带、胎、产等不同生理特点，以及女性脾胃虚、睡眠差、易郁怒、常便秘、美容消斑、减肥瘦身等问题，根据南方气候水土多热多湿，女士体质以“虚不受补”为多见等特点，选取常见的蔬果、禽畜、中药材作为煲汤的原材料，编制出具有活血养血调经、利水渗湿止带、育胎安胎养胎、产后滋补调理、行滞除烦解郁、健脑宁神安眠、健脾胃补气血、消斑美颜美发、通便减肥瘦身等作用，适合女士日常饮用的靓汤共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片以供参照。
本书除了指导女士如何根据不同体质去选择靓汤材料外，还简单介绍了汤料的处理方法和靓汤的制法。
本汤谱取材简单，制作方便，疗效相宜，汤味可口，是女士们家庭保健的好帮手。

<<女士靓汤>>

书籍目录

一 不同体质女士的汤料选择 第一回 煲汤前汤料的处理方法 第二回 女士靓汤的煲法 第三回 有关的使用说明 第四回 益母草鸡蛋汤二 活血养血调经 1 艾叶红糖鸡蛋汤 2 玫瑰田七花饮 3 田七丹参田鸡汤 4 生地藕节排骨汤 5 阿胶鸡蛋汤 6 桑寄生鸡蛋汤 7 桂圆红枣瘦肉汤 8 黄芪熟地老鸡汤 9 洋参石斛乌鸡汤三 利水渗湿止带 1 茵陈茯苓青蟒汤 2 土茯苓苡仁田鸡汤 3 马鞭草苡仁脊骨汤 4 车前草茅根猪小肚汤 5 茯苓淮山墨鱼汤 6 黄芪白术鲫鱼汤 7 党参淮山陈皮老鸽汤四 育胎安胎养胎 1 苏叶姜蛋汤 2 陈皮砂仁鲫鱼汤 3 香菇眉豆花生鸡脚汤 4 黄芪赤豆鲤鱼汤 5 桑寄生糯米猪肾汤 6 人参鹿胶瘦肉汤 7 阿胶鸡肉汤 8 鲜莲子芡实滑鸡汤 9 黄芪杜仲老鸡汤五 产后滋补调理 1 党参炒米汤 2 田七黑木耳田鸡汤 3 益母草乌鸡汤 4 番薯叶鲫鱼汤 5 通草王不留行猪脚汤 6 番木瓜泥鳅汤 7 佛手白芍灵芝瘦肉汤 8 麦芽山楂回乳汤 9 阿胶圆枣乌鸡汤 10 生熟地首乌猪尾汤 11 芎芷天麻鱼头汤 12 当归生姜羊肉汤六 行滞除烦解郁七 健脑宁神安眠八 健脾胃补气血九 消斑美颜美发十 通便减肥瘦身

章节摘录

女士想选择一款适合自己的靓汤，首先应了解自己的体质属性，即体质属寒、属热、属虚还是属实。
其次应了解煲汤材料的寒热温凉属性，明确哪种体质适用回哪些汤料，哪种体质慎用哪些汤料，如：体质属热者适宜选用猪肉、兔肉、番木瓜、西洋菜、石斛等具有清热作用及性质平和的汤料，慎用牛肉、羊肉、当归、红枣等具有温补性质的汤料。
只有根据自身不同的体质特点去选择合适的汤料，才能起到食补、食疗双效。
下面根据中医辨证原则以及汤料的寒、热属性，将女士的体质特点及汤料的选择宜忌加以列表说明，供读者对照参考。
适合女士使用的煲汤材料品种繁多，干鲜并存，功效各异，不可能顺手拿来便用。
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一服务，可请档主代劳。

编辑推荐

《女士靓汤》除了指导女士如何根据不同体质去选择靓汤材料外，还简单介绍了汤料的处理方法和靓汤的制法。
本汤谱取材简单，制作方便，疗效相宜，汤味可口，是女士们家庭保健的好帮手。

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