

## <<阿芳的家常好汤>>

### 图书基本信息

书名：<<阿芳的家常好汤>>

13位ISBN编号：9787811175523

10位ISBN编号：7811175525

出版时间：2008-11

出版时间：中国农业大学出版社

作者：郭月英，陈丽玲 著

页数：106

字数：100000

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>

## <<阿芳的家常好汤>>

### 前言

婚前的阿芳在旅行社工作。

参加访问团到了冰天雪地的新西兰，一餐一个人只能分到一碗汤，对于嗜汤的阿芳根本不够。

同团的一位先生见阿芳可以把炒西兰花加上菜汁。

再对点热开水，撒上胡椒盐变身成汤，于是餐餐都把他的那碗汤让给阿芳，一餐一碗热汤，换得了一辈子喝幸福汤的权利，那个人后来成了阿芳的丈夫。

说起写“汤”谱。

丈夫比任何人都赞成。

因为只有他最了解阿芳对“汤”的痴与嗜。

阿芳常挂在嘴上，可以不吃饭-喝汤喝到饱，若饭菜中没了汤。

就不够圆满。

像少了什么。

要做饭。

除了手上淘米入锅。

脑子所想的便是今天煮什么汤。

有了汤，再来搭配其他菜色。

这个做菜的操作模式是阿芳的习惯。

这本书将一年四季随手可得的食材一一纳入。

再以“实用”、“好操作”为原则。

将汤品分类为“快手好汤”、“爽口清汤”、“香醇炖汤”，“明火煲汤”、“滑口羹汤”、“丰盛锅品”和“特色美汤”。

一一整理，道数很多·但一点也不难。

是阿芳家汤食的完整呈现，在阿芳家。

“汤”是幸福的显影液，希望这一锅幸福汤也能在你家沸腾起来。

## <<阿芳的家常好汤>>

### 内容概要

以电锅烹调有诸多的便利性，职业妇女、兼职主夫、银发夫妇、单身贵族、住宿学生，甚至远渡重洋，只要具备一只电锅，郭月英、陈丽玲编著的《电锅炖补》都提供您如何以最方便、最节约、最省事之途径来烹调电锅料理，无论何时何地，都可轻松享用美食。

书中所有药材，都十分平民化，采购方便且效益明显，在传统中药铺或是商店都可一一购得；做法更是简易，只要依照书中的要求，即能在电锅开关弹指间巩固健康。

## <<阿芳的家常好汤>>

### 书籍目录

#### 四神猪肠汤

【功效】滋养强壮、开胃健脾、改善体质、促进成长。

#### 干贝萝卜排骨汤

【功效】益肾和胃、消化积食、解热化痰、清心除烦。

#### 清炖牛肉汤

【功效】促进造血功能、防治缺铁性贫血、提高抗病能力。

#### 牛肉罗宋汤

【功效】抗老防衰、修复组织，开胃助食、促进发育。

#### 山药鲍鱼鸡汤

【功效】缓和更年期障碍、预防骨质疏松、抗癌防老强体力。

#### 竹荪香菇鸡胗汤

【功效】滋补养生、健胃整肠，并辅助瘦身减熏。

#### 大蒜鸡汤

【功效】预防动脉硬化、降低胆固醇、提升免疫力、延缓老化速度。

#### 金针排骨汤

【功效】健脑安神、减轻疲劳、帮助睡眠、预防忧郁症。

#### 苦瓜菠萝鸡汤

【功效】清凉利尿、舒缓疲劳。

改善脂肪分布，并提高免疫功能。

#### 味噌鱼汤

【功效】增进体力、消除疲劳，抗老防癌，减轻放疗化疗后不适症状。

#### 黄豆芽鱼干排骨汤

【功效】减轻疲劳、舒缓酸痛、美化肌肤、强健骨质。

#### 海带莲藕排骨汤

【功效】调理新陈代谢。

促进成长发育，消除紧张疲劳。

#### 风爪香菇汤

【功效】防治骨质疏松、减轻关节炎、增强免疫力、丰胸美肤。

#### 青木瓜鱼头汤

【功效】丰胸美乳、维护骨本、增生乳汁、顺畅关节。

#### 花生猪脚汤

【功效】增生乳汁、强健筋骨、促进转骨、防治骨质疏松。

#### 冬瓜排骨汤

【功效】消炎解毒、抗文明病、利尿消肿、瘦身减重。

#### 椒粒猪肚汤

【功效】开胃促进食欲助消化，温暖身体提高御寒能力。

#### 黄豆糙米大骨汤

【功效】健脑益智、增强记忆力、保护神经系统，并抗老化。

#### 牛蒡筠翦汤

【功效】德胃整肠、调节生理活动、缓和糖尿病、清肠排毒降血压。

#### 莲子猪肠汤

【功效】增进体能、安心除烦、提高睡眠品质

#### 芥菜鸭汤

【功效】滋阴益肾、消除疲劳、恢复体力、纾解酸痛。

#### 酸菜肚片汤

## <<阿芳的家常好汤>>

【功效】调理吸收消化、开胃助食欲、快速消除疲劳。

百菇汤

【功效】增进免疫系统功能、抑制癌化细胞增殖。

并降血压血糖。

竹笋排骨汤

【功效】促进体内废物排出、防止便秘、降低肠胃道癌变。

番茄素肉汤

【功效】抗氧化防癌变、延缓器官老化、抗菌消炎、美化肤质。

银耳山药枣甜汤

【功效】增强免疫力、促进新陈代谢、减轻化疗后之不适症状。

红豆小米粥

【功效】利藤消肿、抗癌防老、补充体力、增生乳汁。

核桃桂圆糯米粥

【功效】健脑益智防痴呆、延缓细胞老化、增进体能。

紫米米豆莲子粥

【功效】迅速补充体力、养血健脑、改善虚弱、减轻疲劳。

八宝甜粥

【功效】健脾养胃、安神助眠、提供能量、滋补体力

洋参枸杞鸡汤

【功效】促进机体活动、调理呼吸系统、提高身体防御能力。

参须枣鸡汤

【功效】增强免疫功能、较速恢复体力，并减轻疲劳。

药炖排骨

【功效】补中益气、养肾填精，全方位调理。

十全大补鸡汤

【功效】双补气血做全身性之调理，增强免疫力，提高体能。

首乌栗子骹骨汤

【功效】滋养肝肾、健壮腰肾、强健筋骨、乌黑发髭。

杜仲鹿茸鸡汤

【功效】再造雄风、壮阳益精、减轻腰酸、强壮筋骨。

姜归羊肉汤

【功效】补肾壮阳、祛散寒邪、温暖手足、改善虚弱。

天麻鱼头汤

【功效】止头痛头晕、疏通血脉、增进脑智。

当归虱目鱼汤

【功效】调节体能、预防慢性病。

缓和妇女病症。

陈皮山楂鱼丸汤

【功效】健脾和胃、帮助消化、祛除胀满、导痰镇咳。

黄芪杞枣鸡汤

【功效】消除疲劳、安神助眠、除烦解忧、养肝抗老。

归芪鸡汤

【功效】气血双补、强心保肝、调治妇人病、恢复免疫功能。

党参桂圆肚片汤

【功效】消除疲劳、抗衰老失忆、兴奋神经、促进造血。

四物鸡汤

【功效】活血行气、调经理带、敛汗涩精、促进气血循环。

## <<阿芳的家常好汤>>

### 巴戟天黑豆排骨汤

【功效】调节性功能、提高受孕率，促进发育转骨。

降压防忧郁症。

### 玉竹乌鸡汤

【功效】养颜美容防衰老、填精益髓强筋骨、调节血糖降血脂。

### 丹参五味子乌鸡汤

【功效】活血化淤、维护心血管、调治妇女病、促肝细胞再生。

### 甘麦大枣排骨汤

【功效】调解妇女更年期症候、缓和精神紧张、抒发压力、防忧郁焦躁。

### 观音串荔枝壳鸡汤

【功效】生津止渴、消炎降火、缓和月内风、防治风溼痛。

### 虫草鸭汤

【功效】补肾虚疗阳痿、防治久咳虚弱、减轻疲劳、调节免疫系统功能。

<<阿芳的家常好汤>>

章节摘录

插图：

## <<阿芳的家常好汤>>

### 编辑推荐

《阿芳的家常好汤》由中国农业大学出版社出版。



<<阿芳的家常好汤>>

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>