

<<汤饮养生这样喝更健康>>

图书基本信息

书名：<<汤饮养生这样喝更健康>>

13位ISBN编号：9787229030704

10位ISBN编号：7229030706

出版时间：2011-1

出版时间：重庆

作者：王瑞秋 编

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>

## <<汤饮养生这样喝更健康>>

### 内容概要

《汤饮养生这样喝更健康》内容丰富，包罗了汤饮养生的方方面面，为新手提供详细的煲汤指导，为高手提供更多的煲饮养生保健知识。

全书结构清晰，章节安排合理，帮助读者循序渐进地掌握煲汤知识和技巧。

《汤饮养生这样喝更健康》从汤饮养生的角度，讲述了煲汤工具选择、煲汤调味秘诀、煲汤妙招、煲汤食材的选择，以及根据不同季节、不同人群、不同体质科学选择汤品，还为不同疾病患者提供了调养汤品。

《汤饮养生这样喝更健康》内容丰富，包罗了汤饮养生的方方面面，为新手提供详细的煲汤指导，为高手提供更多的煲饮养生保健知识。

全书结构清晰，章节安排合理，帮助读者循序渐进地掌握煲汤知识和技巧。

## <<汤饮养生这样喝更健康>>

### 作者简介

王瑞秋，中式烹饪高级技师、中国烹饪协会资深讲师、中式烹调A类考评员、国家题库中式烹调命题专家、北京北辰高级厨师考评委员会委员、中国烹饪协会会员、中国烹饪协会和北京市饮食业烹饪服务研究会北京菜高级技师培训班讲师、北京市美食营养学会会员。

曾先后担任国务院管理局技师考核的评审员、北京清真菜各家代表菜谱评审员、全国青工大菜组织工作监理员、高级厨师考评员。

先后在《中国烹饪》、《中国食品》、《工人日报》、《中国商报》等杂志和报刊上发表了数十篇烹饪文章，出版了《营养菜谱》、《家庭烹饪280忌》等著作，还参与了多部中式烹调专业教材的编写工作。

## &lt;&lt;汤饮养生这样喝更健康&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 改食养生汤为先汤饮养生自古有之好汤会喝才健康Part 2 煮汤工具有门道厨房常用的几种锅形根据质地,善用汤锅Part 3 煮汤调味有诀窍调味的的作用不同调料,不同味道煮汤去异味的窍门特别原料要特别调味制汤用水有讲究Part 4 大厨亲传煮汤绝招煮汤时间不宜过长适时、适当调味焯煮原料巧安排脂溶性维生素原料巧利用绿叶类蔬菜不用刀汤品要现制现用巧用基本汤利用蒸锅巧制汤豆子冷冻煮得快鱼头先煎汤品香鲜鱼汤的制作技巧腌成柠檬煲汤味道佳巧煮鲜香什锦素汤Part 5 选对食材煮好汤认识五味煮好汤把握四性煮好汤煮汤材料大比拼入汤药材巧安排蔬果汤——营养丰富花样多番茄鸡蛋汤西蓝花浓汤/栗子白菜汤粉丝萝卜汤/酸辣汤丝瓜鸡蛋汤/百合芦笋汤二冬汤/青木瓜黄豆汤芥菜鸡蛋汤/冬瓜芥菜汤芙蓉玉米羹/素罗宋汤圆白菜汤/韭菜银芽汤娃娃菜火腿汤/海米冬瓜汤菠菜虾皮粉丝汤/冬笋木耳汤草菇丝瓜汤/蛋蓉菜花汤川贝鸭梨汤/桂圆松仁汤畜肉汤——滋补保健强体魄莲藕排骨汤榨菜肉丝汤/苦瓜黄豆猪骨汤莲藕猪脊骨汤/猪腰山药汤丁香煲排骨汤/番茄猪肝瘦肉汤猪小时黄豆汤/菠菜猪血汤排骨芋头汤/雪耳香菇猪肘汤猪蹄薏米煲/银耳木瓜排骨汤黄花菜猪心汤/猪尾汤紫菜肉片汤/猪腰豆腐汤腐竹白果猪肚汤/番茄萝卜牛腩汤营养牛骨汤/清炖牛筋汤牛百叶萝卜汤/牛肉蔬菜汤酸辣牛肚汤/牛百叶白菜汤清炖牛尾汤/薏米莲子牛肉汤红酒牛腱汤/滋补羊肉汤胡辣全羊汤/羊肉益智汤冬笋羊肉煲/羊肉暖身汤萝卜羊肉汤/菊花地黄羊腰汤党参羊肉汤/羊肝枸杞汤红枣木耳羊肉汤/三丝汤禽蛋汤——食材小功效大香菇鸡汤鸡蓉玉米羹/双耳鸡翅煲草菇鸡蛋汤/山药胡萝卜鸡汤乌鸡玉兰补汤/银杞鸡肝汤香菇鸡翅汤/香菇西芹鸡丝汤白果鹌鹑汤/枸杞乳鸽汤芪归炖鸡汤/清炖双冬鸡腿人参鸡块汤/姜母老鸭汤虫草全鸭汤/青萝卜老鸭汤鸭血木耳汤/紫菜鸡蛋汤紫菜鸡丝汤/酸菜鸭肉汤菠菜鸽片汤柠檬乳鸽汤/米酒银耳炖鸽汤首乌鸡蛋汤/银耳鸽蛋汤水产汤~壮骨强身精力旺皮蛋鱼片汤黄芪鲫鱼汤/酸菜鱼头汤腐竹海鲜汤/冬瓜鲫鱼汤鲈鱼浓汤/菊花鱼片汤鱼头豆腐汤/五彩鱼丝汤薏米莲子鲫鱼汤/草鱼萝卜汤三鲜鱼丸汤/三丝银鱼羹家常鲜蟹汤/甲鱼滋肾汤红豆鲤鱼汤/酸辣鱿鱼汤虾球银耳汤/大虾萝卜汤三丝虾仁汤/虾丸荸荠汤干贝小白菜汤/河蟹蓝花汤鲤鱼滚雪梨汤/豆芽海带汤三鲜鱿鱼汤/奶汤海参文蛤豆腐汤/蒜香牡蛎汤生蚝清汤/姜汁蚌肉汤田螺汤/香菇栗子海蜇汤鳝鱼鸡丝汤/酸菜泥鳅汤菌豆汤——增强免疫保健康菌菇豆腐汤蚕豆雪菜汤/黄花菜豆腐汤豆腐丝韭菜汤/蘑菇瘦肉汤黄豆排骨蔬菜汤/黄豆芽紫菜汤香菇冬瓜汤/双耳萝卜汤奶油蘑菇浓汤红豆桂花汤/黑豆凤爪汤银耳冬菇汤/什锦鲜菇汤.....Part 6 应季喝汤最养生Part 7 认清体质喝对汤Part 8 特殊人群的汤饮养生Part 9 菜品烹调好,汤是宝中宝,认识烹调基础汤

## <<汤饮养生这样喝更健康>>

### 章节摘录

版权页：插图：汤能容纳百味营养精华制汤是最适合与药膳原料融合的，几乎所有的药膳原料都可以用煮制的方法来发挥它的功效。

清水煮汤是保证原料营养成分不过多流失的最佳方案。

从中医学的角度来讲，世上所有可食用的物质都有药性，并且都能以煮汤的方法发挥其最大功用。

制汤可以用煮、氽、炖、熬、蒸等多种烹调方法来烹制。

其中煮是早期的制汤方法之一。

人类自有了陶器以来，就有煮的烹调方法。

在早期人类的食物中，除了用火烤制就是煮了。

原始人在食物匮乏时期，汤、粥、菜、饭是不分的。

不知从何时开始，羹汤成了体力虚弱者的养生方式。

中医学主张，要拿饭当药吃，不要拿药当饭吃。

就是说适当的饮食，不仅能提供人体每日所需的营养与能量，还能保证身体健康。

中国诸多养生著作中均论述了合理膳食、以膳食养生的功用。

如《黄帝内经》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

”而汤正是容纳百味营养精华的最好形式。

## <<汤饮养生这样喝更健康>>

### 编辑推荐

《汤饮养生这样喝更健康》：健康是人生最大的财富，那么，我们拿什么来维护健康？生活在快节奏下的现代人怎样维护自己的健康？作为面向大众读者的出版者，我们有责任将科学、健康的生活理念带给您。为此，我们邀请了国内营养、健康领域的知名专家，针对广大读者生活中可能遇到或已经遇到的问题，设计了这套健康指导丛书。

<<汤饮养生这样喝更健康>>

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>