

<<家常四季养生汤>>

图书基本信息

书名：<<家常四季养生汤>>

13位ISBN编号：9787504846815

10位ISBN编号：7504846813

出版时间：1970-1

出版时间：农村读物出版社

作者：张春生

页数：83

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>

<<家常四季养生汤>>

内容概要

因为从口腔、咽喉、食道到胃，犹如一条通道，是食物的必经之路，吃饭前，先喝几口汤，等于给这段消化道加了“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。

吃饭中途不时进点汤水也是有益的，因其有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于胃肠对食物的消化和吸收。

若饭前不喝汤，吃饭时也不进汤水，则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴，这时喝水，反而会冲淡胃液，影响食物的吸收和消化。

所以，营养学家认为，养成饭前和吃饭时不断进点汤水的习惯，可以减少食道炎、胃炎等的发生。

同时发现，那些常喝各种汤、牛奶和豆浆的人，消化道也最易保持健康状态。

<<家常四季养生汤>>

书籍目录

春季养生汤番茄猪肝汤杞红猪肝汤丝瓜瘦肉汤瘦肉紫菜汤南瓜田鸡汤豆芽鱼尾汤豆腐鳅鱼汤番茄豆腐鱼丸汤紫菜蛤肉粉丝羹海鲜豆腐汤梨汁消喘汤牛奶姜汁韭菜汤银耳百合汤淮山芡实瘦肉粥木耳粥 桃仁紫米粥黑芝麻粥 夏季养生汤莲藕棒骨汤海带炖排骨松子芝麻煲猪肠莲藕牛肉汤俄罗斯红菜汤扁豆薏仁田鸡汤枸杞鱼丸汤淮山炖鱼肚黄瓜鱼片汤生磨杏汁炖雪哈丝瓜豆腐羹雪耳绿豆爽鲜奶凉粉番茄冬瓜汤凉瓜汤百合蜂蜜饮冬瓜玉米羹八宝清凉饮绿豆马蹄露栗子粥 紫米绿豆粥薄荷粥秋季养生汤参枣冬菇瘦肉栗子凤爪排骨栗子瘦肉汤莲子淮山猪蹄虫草玉竹乳鸽洋参炖乳鸽红豆乌鸡汤栗子鸡肉汤蚝豉老鸭汤灵芝老鸭汤甲鱼汤 西湖牛肉羹鱼头豆腐汤天麻鱼头汤百合鲫鱼汤红枣花生炖鸽银耳炖雪哈蚕豆红枣汤花生芝麻糊牛肉粥 红枣花生粥冬季养生汤萝卜炖羊腩 党参牛汤沙参淮山牛肉汤莲藕牛腩汤黄豆煲猪肝归芪猪蹄汤杏仁猪肺汤桂圆猪心汤枸杞猪肝鸭肾汤猪蹄炖老鸭天麻乌鸡汤淮山莲耳鸡肉汤鸡茸粟米羹极品佛跳墙参芪鳅鱼汤酸辣鱼片汤风味酸辣汤乌鸡肉粥 白芝麻粥喝汤的学问

<<家常四季养生汤>>

编辑推荐

健康新理念 喝养生滋补汤，走健康长寿路 清汤爽口淡雅，炖汤香味扑鼻 春季补益脾胃，夏季清热理肺 秋季养血润燥，冬季滋补强身 四季养生 进补不受季节所限 喝汤养生 喝出的是一生健康

<<家常四季养生汤>>

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>