

<<新编家常靓汤888道>>

图书基本信息

书名：<<新编家常靓汤888道>>

13位ISBN编号：9787506477161

10位ISBN编号：7506477165

出版时间：2011-12

出版时间：中国纺织出版社

作者：犀文图书

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>

<<新编家常靓汤888道>>

内容概要

本书分别介绍了禽类、畜类、水产类、蔬菜禽蛋类等几大类汤品888道，科学合理，品种丰富，图文并茂，实用性强，非常方便读者的阅读使用。

<<新编家常靓汤888道>>

书籍目录

禽肉类

熟地水鸭汤  
首乌天麻老鸭汤  
虫草熟地老鸭汤  
芡实薏米野鸭汤  
莲子冬瓜老鸭汤  
西洋参鸭心汤  
绿豆茯苓老鸭汤  
沙参玉竹老鸭汤  
当归黄芪鸭汤  
鸭心炖莲子  
荔枝干贝老鸭汤  
赤小豆苹果鸭  
燕窝枸杞鸭心汤  
花旗参水鸭汤  
酸菜炖烤鸭  
腊鸭颈芥菜汤  
山药老鸭汤  
金针菇鸡丝汤  
豌豆苗鸡丝汤  
菠萝鸡片汤  
银杞明目汤  
栗子煲鸡  
阿胶鹿茸鸡汤  
首乌枸杞鸡汤  
鹿茸鸡汤  
椰盅鸡球汤  
菊花鸡肉汤  
三七鸡汤  
雪花鸡汤  
党参天冬老鸡汤  
桑枝丹参鸡肉汤  
香菇煲鸡  
姜归母鸡羹  
麦芽山楂煲鸡肫  
冬瓜鸡丝羹  
鸡蓉玉米羹  
白果腐竹土鸡汤  
白菜母鸡汤  
干贝芥菜鸡汤  
蜜枣鸡肫西洋菜汤  
瓦罐鸡汤  
红枣冬菇鸡汤  
椰子银耳煲老鸡  
栗子芋头鸡汤

<<新编家常靓汤888道>>

黄芪桂圆老鸡汤  
栗子杏仁鸡汤  
椰子燕窝鸡肉汤  
陈肾蜜枣煲西洋菜  
豆蔻草果炖乌鸡  
百合马蹄乌鸡汤  
枸杞鹿茸乌鸡汤  
玄参生地乌鸡汤  
参芪乌鸡汤  
参麦黑枣乌鸡汤  
银杏莲肉炖乌鸡  
高丽参田七鸡汤  
山药枸杞乌鸡汤  
山药乌鸡汤  
鲜奶乌鸡汤  
四物乌鸡汤  
红豆花生鹌鹑汤  
黑芝麻红豆鹌鹑汤  
莲子山药鹌鹑汤  
党参北芪鹌鹑汤  
枸杞黄芪乳鸽汤  
白鸽醒脑汤  
核桃党参乳鸽汤  
黑豆莲藕乳鸽汤  
山药牛筋煲乳鸽  
参枣老鸽汤

.....

畜肉类  
水产类  
蔬菜、禽蛋类

## <<新编家常靓汤888道>>

### 章节摘录

版权页：插图：中午喝汤不易长胖：早、中、晚哪一餐更适合喝汤呢？

有专家指出，“午餐时喝汤吸收的热量最少”，因此，为了防止长胖，不妨选择中午喝汤。

而晚餐则不宜喝太多的汤，否则快速吸收的营养堆积在体内，很容易使体重增加。

最好选择低脂肪食物做汤料：要防止喝汤长胖，应尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料，如老母鸡、肥鸭等。

即使用它们做汤料，最好在炖汤的过程中将多余的油脂撇出来。

而瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉以及兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、西红柿、紫菜、海带、绿豆芽等，都是很好的低脂肪汤料，不妨多选用一些。

喝汤速度越慢越不容易胖：美国营养学家指出，如果延长吃饭的时间，就能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃饱的感觉。

喝汤也是如此。

慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱了时，就是吃得恰到好处时；而快速喝汤，等你意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

南方人喜欢饭前喝汤，特别是老火靓汤，炖的时间长，营养多，到了胃里，通过神经反射到大脑，食欲自动减少。

再者，饭前喝汤，占了胃容，吃的东西自然就会减少，所以人也胖不起来。

北方人正好相反，吃了饭再喝汤，胃都撑大了，而且北方人的汤里油水多，又会增加很多热量。

另外，喝汤问题的关键在于喝什么汤，喝多少汤。

如果饭前喝少量美味而含蛋白质丰富的汤，可以给胃肠一种刺激，使之做好接受食物的准备；如果喝酱油汤一大碗，不但会稀释胃液，还可能吃进过多的钠盐，不利于健康。

另外，有胃炎的人应饭后喝，以免加重症状。

因此，无论饭前饭后，喝汤一定要喝有营养的汤。

<<新编家常靓汤888道>>

编辑推荐

《新编家常靓汤888道》是家常美味888系列之一。

<<新编家常靓汤888道>>

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>