

<<百姓汤6000例>>

图书基本信息

书名：<<百姓汤6000例>>

13位ISBN编号：9787535640550

10位ISBN编号：7535640559

出版时间：2010-11

出版时间：湖南美术出版社

作者：胡维勤,康贤书

页数：352

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>

## <<百姓汤6000例>>

### 内容概要

本书介绍了百姓可以烹饪汤品的方法和技巧6000例。其中包括健康素菜汤、美味畜肉汤、营养禽蛋汤、鲜美水产汤、甘润甜品汤五大类汤品。书中详细介绍了调剂方法、技巧和制作过程，风味各具特色。并收集了很多的烹饪小技巧 and 厨房小常识。本书介绍的食材易得，操作简单，是居家必备的菜谱。

<<百姓汤6000例>>

作者简介

胡维勤 · 国家领导人专职保健医生 · 著名医学科学家 · 中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过

<<百姓汤6000例>>

书籍目录

Part1 健康素菜汤

蔬菜的营养

适宜做汤的六种蔬菜

煲汤需注意

食用蔬菜的误区

什锦蔬菜汤

杞子原味白菜心

牛奶煨白菜

上汤青菜

灌汤娃娃菜

芋儿娃娃菜汤

上汤鲜黄花菜

黄花菜马齿苋汤

上汤西洋菜

锅仔什锦

米汤青菜

菠菜忌廉汤

酸笋菜心汤

芥丝姜汤

双耳桂圆蘑菇甜汤

药膳银耳汤

百合参汤

蔬菜西红柿汤

银耳西红柿汤

西红柿豆芽汤

西红柿豆腐汤

西红柿山药汤

佛手胡萝卜马蹄汤

胡萝卜豆腐汤

白萝卜香菇粉丝汤

白萝卜豆腐煲

白萝卜汤

菜菔子白萝卜汤

麦枣甘草白萝卜汤

莲子白萝卜汤

葱油豆腐汤

海带豆腐汤

味噌豆腐汤

豆腐鲜汤

山药豆腐汤

白菜豆腐汤

苋菜豆腐汤

酸辣汤

家乡豆腐钵

蒜子豆腐汤

<<百姓汤6000例>>

油菜豆腐汤  
上汤冻豆腐  
酸辣豆腐汤  
什锦汤  
茄子煲豆腐汤  
豆芽海带汤  
豆芽韭菜汤  
泡菜黄豆芽汤  
银白芽丝汤  
消暑养颜汤  
香菜黄豆汤  
高汤玉米胡萝卜煲  
黄瓜玉米羹  
浓汤竹笋  
双喜美味汤  
上汤黄瓜  
三菇冬瓜汤  
冬瓜桂笋素肉汤  
雪菜冬瓜汤  
菠萝苦瓜汤  
黄瓜黑白耳汤  
南瓜煮萝卜糕  
南瓜虾皮汤  
薏仁南瓜浓汤  
豆苗煮芋头  
大芥菜红薯汤  
百合绿豆凉薯汤  
红豆粉葛  
牛蒡素肉丝汤  
大头菜西红柿素汤  
健体补血抗癌汤  
白菜海带豆腐煲  
橙子节瓜薏米汤  
香菇莼菜汤  
香菇豆腐汤  
香菇白菜魔芋汤  
蘑菇鲜素汤  
草菇竹荪汤  
什锦汤  
黄瓜竹荪汤  
双耳山楂汤  
土豆玉米棒汤  
冬菜土豆汤  
土豆麦片汤  
海带姜汤  
味噌海带汤  
酸菜粉丝汤

<<百姓汤6000例>>

白肉酸菜粉丝锅  
芋头米粉汤  
香菇疙瘩汤  
麦枣龙眼汤  
半夏薏仁汤  
Part2 美味畜肉汤  
炖肉汤的窍门  
肉类的营养价值  
畜肉的鉴别  
白菜粉条猪肉汤  
白菜蘑菇煲五花肉  
白瓜咸蛋瘦肉汤  
百合玉竹瘦肉汤  
.....

## &lt;&lt;百姓汤6000例&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：我们身体所需的许多营养来自于摄入的蔬菜。

在生活中，人们往往凭着蔬菜价格与味道作为选用标准，其实这很不科学。

判断蔬菜的营养价值主要是看该蔬菜内含有多少人体必需的维生素以及铁、盐和纤维素等。

科学家通过对多种蔬菜营养成分的分析，发现蔬菜的营养价值与蔬菜的颜色密切相关。

颜色深的蔬菜营养价值高，颜色浅的营养价值低，其排列顺序是“绿色蔬菜—黄色蔬菜—红色蔬菜—无色蔬菜”。

黄色胡萝卜比红色胡萝卜营养价值高，其中除含大量胡萝卜素外，还含有强烈抑癌作用的黄碱素，黄色胡萝卜有预防癌症的功用。

判断蔬菜营养价值的高低，主要是看其所含B族维生素、维生素C、胡萝卜素的量。

根据科学分析，颜色越深的蔬菜，所含B族维生素、维生素C与胡萝卜素越多，这类蔬菜富含维生素B、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、胡萝卜素及多种无机盐等，其营养价值较高。

胡萝卜中含胡萝卜素较高，并且还含有可防癌的本质素及能降压的琥珀酸钾盐；紫色茄子中维生素D的含量较高；辣椒、柿子椒中维生素C和胡萝卜素的含量也较高。

蔬菜中含有丰富的无机盐，对人体内酸碱平衡的维持是非常重要的。

然而有些蔬菜，如菠菜、苋菜、空心菜、竹笋、洋葱、茭白，虽含钙丰富，但含草酸也较高，易形成草酸钙沉淀，影响钙的吸收。

所以对于婴幼儿、孕妇、骨折的病人，尽量减少食用含草酸过多的蔬菜。

有实验证明过多偏食菠菜影响锌的吸收。

蔬菜中含有纤维素、半纤维素、本质素和果胶等不为人体消化酶水解的部分，可阻止或减少胆固醇的吸收。

所以多吃新鲜蔬菜有利于预防动脉粥样硬化症。

<<百姓汤6000例>>

编辑推荐

《百姓汤6000例》编辑推荐：名医名厨携手合作，精选最美味营养的百姓汤。  
[食材检索]健康素菜汤美味畜肉汤鲜美水产汤[功效检索]益气补血汤健脑益智汤塑身美颜汤[人群检索]儿童保健汤女性保健汤男性保健汤名师、名汤、名典秘籍、精选、典藏。  
知名大厨，真人厨艺秀，独家烹饪技巧，全公开，看书做汤，看碟做菜，买一本汤谱，得一本菜谱。



<<百姓汤6000例>>

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>