

<<灶旁边看边做营养汤粥>>

图书基本信息

书名：<<灶旁边看边做营养汤粥>>

13位ISBN编号：9787535641748

10位ISBN编号：7535641741

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：中国烹饪协会营养美食专业委员会

页数：583

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>

<<灶旁边看边做营养汤粥>>

内容概要

《中华大字版·生活经典：灶旁边看边做营养汤粥26》在编撰期间，编委会不仅根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，以保留菜品更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜品色香味俱全，营养更加丰富。

专家、顾问和编辑的共同努力，使这本菜谱既具有权威性，又具有可操作性，是您厨房必备的好伙伴

。《中华大字版·生活经典：灶旁边看边做营养汤粥（26）》中每道菜的原料都是菜市场、超市中常见的，很容易就能买到；每道菜所用的烹饪手法都是“炒、煎、煮、蒸、炸”等常见操作，简单易学；所用厨具也都是居家常备的锅碗瓢盆……一书在手，健康美味全数收录，一定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您家里最温馨的美味天堂！

<<灶旁边看边做营养汤粥>>

书籍目录

第一章 调节体质汤粥
虚性体质 栗子芋头鸡汤 瓦罐鸡汤 鸡蓉芦笋汤 百合炖鸡翅 鸡肉骨汤 姜桂牛肉汤 鲜菌鱼羊锅 麻辣鸳鸯豆腐汤 酸菜炖鸭汤 乳鸽粥 鸡丁大米粥 猪血鲫鱼粥 黄鳝小米粥 栗子粥 猪蹄黄豆粥 榨菜肉片粥 实性体质 冬瓜薏米汤 椰奶提子汤 青苹果芦荟汤 金瓜螃蟹汤 醋椒鸭架子汤 口蘑芙蓉蛋汤 鱼头炖豆腐 金钩挂玉牌 酸萝卜老鸭汤 什锦海鲜泡菜汤 砂锅炖豆腐 瓦罐鲤鱼汤 皮蛋青菜粥 蟹柳豆腐粥 海带紫菜粥 鸭肉粥 杂米皮蛋粥 甜果粥
寒性体质 桂圆枸杞童子鸡汤 苡蓉花生炖凤爪 当归羊肉汤 红枣羊腩汤 生姜羊肉汤 祥和羊肉煲 麻辣牛杂汤 砂锅炖母鸡 猪排莲藕红豆汤 酱味肉骨汤 芹菜鱼丸汤 三白炖素肚 风味牛肉煲 双竹焖排骨 山菌牛骨汤 大麦牛肉粥 牛肉什锦粥 生姜羊肉粥 羊肉粥 土豆粥 花生红枣粥 三色米粥 牛肉滑蛋粥 鸡丝泡饭粥
热性体质 桂杞鸽蛋汤 腊鸭焖藕 金针鳝鱼汤 竹笋香菇汤 杏仁雪梨汤 笋鸡银芽汤 酸辣鱼羹 苦瓜鸡汤 橙汁啤酒鸭 梨花豆腐汤 竹笋火腿粥 鲈鱼粥 生滚螃蟹粥

第二章 特定人群汤粥
第三章 养生汤粥
第四章 四季汤粥
第五章 对症汤粥

<<灶旁边看边做营养汤粥>>

章节摘录

版权页：插图：调节体质汤粥每个人受先天遗传因素以及后天生长环境的交互影响，会产生不同的身体特质，也就是我们常说的体质。

中医通常将其分为虚性、实性、寒性、热性等四种类型。

我国传统医学认为，一个人的体质能反映出其机体内阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性由脏腑盛衰所决定，并以气血为基础，因此不同的体质，其相应的调养原则也不同，根据中医“热则寒之，寒则热之，虚则补之，实则泻之”的原则，人们可通过进补来调整人体寒热虚实，而汤粥就是进补方式的首选。

<<灶旁边看边做营养汤粥>>

编辑推荐

《中华大字版·生活经典:灶旁边看边做营养汤粥(26)》：500余道浓香粥。
膳汤膳养生益寿汤汤水水保健康，一碗清香甘醇的汤，一锅清爽绵香的粥，营养与美味兼得，浓香之中透出一抹温馨。

<<灶旁边看边做营养汤粥>>

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>