

<<长者靓汤>>

图书基本信息

书名：<<长者靓汤>>

13位ISBN编号：9787535945167

10位ISBN编号：7535945163

出版时间：2009-1

出版时间：广东省出版集团，广东科技出版社

作者：秦艳芳，钟洪教 著

页数：103

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>

## <<长者靓汤>>

### 内容概要

《长者靓汤》针对长者因生理机能衰退，激素水平下降，视觉障碍，听力下降，思觉失调等原因而引发的高血压、糖尿病、高脂血症、心脑血管病变、白内障、风湿痹痛、尿频便秘、咳喘症、痴呆症、更年期综合征等一系列老年性多发病症，选取常见的蔬果、禽畜、中药材作为煲汤的原材料，编制出具有益肺固肾定咳喘、清肝益肝明眼目、平肝潜阳降血压、活血行淤通血脉、消脂减肥降血糖、舒筋活络祛风湿、和胃整肠调二便、宁神醒痴度更年、聪耳助听延年寿等作用，适合长者日常饮用的靓汤共86款。

每款汤谱均列明材料、制法、效用、食疗贴士，并附上煲汤材料的彩色图片以供参照。

《长者靓汤》除了指导长者如何根据不同体质去选择靓汤材料外，还简单介绍了汤料的处理方法和靓汤的制法。

本汤谱取材简单，制作方便，疗效相宜，汤味可口，是长者家庭保健的好帮手。

## &lt;&lt;长者靓汤&gt;&gt;

## 书籍目录

一 长者靓汤秘笈不同体质长者的汤料选择煲汤前汤料的处理方法长者靓汤的煲法有关的使用说明二  
 益肺固肾定咳喘杏仁苏叶猪肺汤桑白茯苓淮山瘦肉汤南北杏雪梨苹果生鱼汤沙参玉竹百合兔肉汤陈皮  
 银杏鹌鹑汤虫草水鸭汤\_麻雀蛤蚧瘦肉汤淮杞党参紫河车汤参茸虫草鳄鱼汤三 清肝益肝明目杞菊瘦  
 肉汁洋参菊花决明饮夜香花鲫鱼汤枸杞生蚝汤蕤仁蝉花鸡肝汤生熟地蝉花猪肝汤田七木耳蕤仁脊骨汤  
 杞子蕤仁鲍鱼汤四 平肝潜阳降血压钩藤菊花瘦肉汁绿豆夏枯草脊骨汤老黄瓜黄豆田鸡汤芹菜豆腐瘦肉  
 汤香菇蚝鼓粉葛脊骨汤天麻鱼头汤寄生龟板汤杜仲牛膝猪尾汤五 活血行淤通血脉丹田洋参清鸡汤黄精  
 山楂脊骨汤灵芝田七猪心汤丹田天麻鲜蝎汤川芎桂圆天麻鱼头汤生熟地归尾猪尾汤参须田七瘦肉汤红  
 枣黑木耳鲫鱼汤洋参灵芝田七瘦肉汤六 消脂减肥降血糖海参紫菜青汤番茄鲈鱼汤黄精首乌脊骨汤苦瓜  
 蚝鼓田鸡汤荷叶绿豆冬瓜田鸡汤淮山玉米胡萝卜排骨汤沙参玉竹荸荠兔肉汤玉米须淮山猪横脷汤金针  
 菇豆腐鱼头汤黄芪香菇鲫鱼汤木耳海参瘦肉汤七 舒筋活络祛风湿桑枝苡仁水蛇汤土茯苓豨莶草水蛇汤  
 粉葛苡仁鸡脚汤牛大力猪尾汤千斤拔羊蹄汤桑寄生杜仲鸡脚汤巴戟杜仲猪肾汤天麻田七杜仲猪筋汤鸡  
 血藤脊骨汤参芪红枣狗爪汤参茸鹿筋汤八 和胃整肠调二便香花菜鸡蛋汤番茄马铃薯脊骨汤淮山芡实鲜  
 鸡汤参苓陈术猪肚汤潺菜鱼片汤杏仁无花果生鱼汤苡蓉首乌猪蹄汤海参木耳大肠汤土茯苓皂角瘦肉汤  
 芡实莲子龙虱汤核桃螵蛸猪肾汤九 宁神醒痴度更年洋参雪梨瘦肉汤百合莲子生蚝汤茵陈茯苓扁豆鲫鱼  
 汤菖蒲郁金猪心汤参麦大枣鸡蛋汤双耳桂圆鱼头汤天麻田七水鱼汤灵芝合欢瘦肉汤佛手罗汉茯苓瘦肉  
 汤十 聪耳助听延年寿桑葚芝麻鸡蛋汤黑豆芝麻塘虱汤核桃首乌黄精老鸽汤洋参杞菊饮双豆芝麻泥鳅汤  
 核桃海参汤洋参虫草水鸭汤参茸乌鸡汤淮杞天麻水鱼汤灵芝洋参田七乌龟汤

## &lt;&lt;长者靓汤&gt;&gt;

## 章节摘录

第二回 煲汤前汤料的处理方法 适合长者使用的煲汤材料品种繁多，干鲜并存，功效各异，不可能顺手拿来使用。

为了保证煲出来的汤干净卫生，色香味全，食补、食疗双效，在煲汤前通常要对原材料做一些加工处理。

以下介绍几种简单的处理方法。

1. 宰杀 家禽、野味、水产等原料煲汤前均需宰杀，去除毛、鳞、内脏、淋巴、脂肪等。现时街市档口都有这一服务，可请档主代劳。

2. 洗净 所有煲汤用的原材料均需彻底洗净，以保证汤的洁净卫生及长者的身体健康。瓜、果、菜类的清洗方法较为简单，去头尾、皮、瓢和杂质，清洗干净即可。

有些原料的清洗较为复杂，如猪肺，要经过反复多次的注水、挤压，洗至血水消失，猪肺变白为宜。又如猪肚、牛肚、猪小肚（膀胱），因其带有黏液和异味，宜用花生油加少量生粉、盐等反复擦洗，以去除黏液和异味。

像这样一些较为特殊的处理方法，会在汤谱的制法中加以说明。

3. 浸泡 煲汤用的原料有很大一部分是干料，即经过晒干或烘干等脱水干制而成的原料。如银耳、菜干、腐竹、淮山等。

要使干料的有效成分易于析出，煲汤前必须进行浸泡。

浸泡的时间按不同原料而定，干菜类或中药的花草类浸泡时间可稍短，1小时以内即可，如白菜干、银耳、昆布、夏枯草等。

<<长者靓汤>>

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>