

<<舌尖上的素食养生>>

图书基本信息

书名：<<舌尖上的素食养生>>

13位ISBN编号：9787535956712

10位ISBN编号：7535956718

出版时间：2012-8

出版时间：广东科技出版社

作者：劳毅波，施旭光 著

页数：82

字数：110000

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>

<<舌尖上的素食养生>>

内容概要

著名美食家劳毅波教你做独创的住家惹味素食。

著名养生专家施旭光教授细说素食功效。

全书有【四季汤粥】、【营养蒸煮】、【美味焖烧】三个栏目的内容。

每款素食都讲述【素材】、【素味】、【素手速动】、【波波素煮意】和【素食养生有理】的内容。

分享更多实用的烹饪技巧、风土人情、美食知识和体验。

图片靓丽，语言幽默风趣。

<<舌尖上的素食养生>>

作者简介

劳毅波（大波波）

正职：资深旅游策划、评论家

副职：寻觅民间美食

独创“波波觅食玩游”方式，共享旅笈食经，在媒体开辟了“新好男人住家菜”、“波波煮意”、“为食又一波”、“波波觅食”等个人美食专栏，被媒体称为“旅游美食专家”、“广州知名美食家”。

在报刊发表了几百篇美食文章，有时去电台、电视台客串，分享旅游美食之道。

曾经是“无肉不香”，可当有一天站立低头时，发现滚圆的肚腩遮着了脚趾，再看看体检单上一路奔顶的“三高”指标，终于想到了“要戒口，少吃荤，多吃素”。

施旭光

医学博士，广州中医药大学方剂学教研室教授，博士生导师；广州中医药大学第一附属医院内科门诊主任医师。

在中医养生保健、药膳食疗、中医治未病等方面有较深入的研究，善于用中医方法治疗内科常见病和疑难杂症。

施旭光教授不仅有丰富的临床经验和教学经验，有较高的学术成就，更致力于大众健康事业和保健知识的普及与推广。

本次应邀讲解素食的养生功效，希望广大读者用舌尖品尝惹味素食，收获健康！

<<舌尖上的素食养生>>

书籍目录

四季汤粥
餐桌上的“上膳若水”
黄豆菜干老火汤
五行老火汤
哈密瓜虫草花老火汤
胡萝卜扁豆老火汤
五指毛桃冬瓜干土茯苓老火汤
白萝卜白米醋酸汤
黄豆蒜头炖凉瓜
党参北芪桂圆杞子炖汤
荷叶冬瓜煲老火汤
无花果杏仁炖雪梨
虫草花炖冬菇竹笙
五味子炖蜜糖
枸杞炖花旗参
雪里蕻酸菜魔芋丝豆芽生滚汤
香叶生滚冬瓜汤
虫草花白果支竹生滚汤
紫菜海带丝胡萝卜丝生滚汤
火麻仁绿豆粥
陈皮赤小豆粥
淡竹叶木棉花干煲粥
营养蒸煮
“煮”出味道，“蒸”不上火
梅菜碎蒸支竹
桂花蜜糖蒸鲜淮山
腐乳紫苏蒸茄子
沙姜碎蒸丝瓜
蒸豆芽竹笙卷
蒸酸甜杨桃
荷叶蒸橄榄菜青豆角
果皮丝蒸娃娃菜
酸野山椒蒸冬瓜
烧烤汁青葱蒸豆腐
清蒸凤尾菇
五柳菜煮白瓜
尖青椒彩椒煮菜花
香椰煮薏仁芋头
蒜茸豆豉煮南瓜
白木耳煮番茄
咖喱洋葱煮牛蒡
金不换煮节瓜皮
南乳青蒜煮油面筋
美味焖烧
焖，烧，一锅端

<<舌尖上的素食养生>>

蒜头南乳焖节瓜
烧烤汁焖双鲜菇
老板菜焖笋干
茴香八角焖花生仁
白胡椒焖白萝卜青蒜
香茅茄汁焖黄豆
咖喱焖土豆
芝麻酱腐乳焖烧茄子
花生酱花椒焖四季豆
干椒洋葱干烧鲜茶树菇
陈醋老姜焖木瓜
雪里蕻毛豆焖萝卜
陈皮黄豆花生焖莲藕
锡纸烧绿豆芽
蜜汁串烧“双韭”
串烧豆干洋葱
锡纸烧玫瑰露酒芦笋
五柳烧油面筋
锡纸干烧彩椒金针菇
锡纸烧洋葱圈
香菇生菜烧豆卜

<<舌尖上的素食养生>>

章节摘录

版权页：插图：白萝卜白米醋酸汤 素材白萝卜2个，花生、黄豆各20克。

素味白米醋2碗（1碗约为200毫升），姜5片，花生油1/2茶匙，盐、白糖或冰片糖各适量，水13碗。

素手速动 1.花生、黄豆洗净，用温水提前1小时浸发；2.白萝卜削皮洗净，切成片；3.白萝卜、花生、黄豆、白米醋、姜片、花生油和水同倒进入瓦煲；4.先用武火烧开10分钟，改文火慢慢煲3小时；5.用白糖或冰片糖和盐，调成咸、甜、酸三味即可。

素食养生有理 白萝卜下气消食，除疾润肺，解毒生津。

花生滋养补益，延年益寿，民间称为“长生果”。

黄豆益气养血，健脾宽中，润燥消水。

本素食消食润肺，益气养血。

波波素煮意 广东开平人，把“酸”读作“顺”，“酸汤”便读成“顺汤”。

小时候要在阵夕春节时，我的父母才会煲煮这么一款开平乡情的“顺汤”。

现在自己有能力可以天天动手煮了，想捧给亲明好友，饮一饮“开平顺汤”，喃喃自语：“饮顺汤，事事顺利，天天顺利！”

” 黄豆蒜头炖凉瓜 素材凉瓜（苦瓜）200克，黄K50克。

素味蒜头8瓣，鲜无花果2颗（干品也可），姜3片，水5碗，盐适量。

素手速动 1.黄豆洗净，用温水提前1小时浸泡；2.鲜无花果洗净，用剪刀在果体上轻剪一个“十”字，便于无花果出味（若为干品，则提前浸泡）；3.凉瓜洗净，挖瓢，切成长方形；4.蒜头原粒剥去蒜衣，待用；5.凉瓜、黄豆、蒜头、无花果、姜片、水等，放入瓦煲炖盅；6.用纸巾湿水封住盅盖及盅口边缘，以免水蒸汽钻入盅里；7.隔水炖的水量一定要至盅体外围的三分之二；8.先武火煮开水，后文火慢慢炖2.5小时；留意水若干了，只能添加开水；9.最后加盐调味。

素食养生有理 凉瓜即苦瓜，清热消暑，滋肝明目，对治疗痢疾、疮肿、中暑发热、痱子过多、结膜炎等有一定的功效。

黄豆益气养血，健脾宽中，润燥消水。

无花果润肺止咳，清热润肠。

本素食清热解毒，益气健脾，适宜于夏季解暑和热性体质者食用。

渡波素煮意 蒜头吃后，除有口臭外，尚因其有很重的硫磺成分，令屁多且臭。

饮服这一款汤之后，不宜出席隆重的社交场合，尤其是相亲幽会。

然而，去户外跑步。

“放屁”的气体所产生的推力有可能令人提速，不信？

试一试，把蒜头全吃了！

<<舌尖上的素食养生>>

编辑推荐

<<舌尖上的素食养生>>

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>