

<<汤汤水水最养人>>

图书基本信息

书名：<<汤汤水水最养人>>

13位ISBN编号：9787537536493

10位ISBN编号：753753649X

出版时间：2008-8

出版时间：河北科技出版社

作者：橡树国际健康机构 编著

页数：246

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>

<<汤汤水水最养人>>

内容概要

人类从镜子中看到自己的那一刻起，就开始关注自己的身体。

人体亦如世间万物一样，需要滋补和保养。

饮食文化同人类一起诞生，发展至今，已成为了人们生活中不可或缺的一部分。

汤品、茶饮作为饮食中的一个分支，装点着人们的精致生活，它从本质上提升了饮食的文化内涵。

当食物对于人们来说不只是意味着充饥果腹的时候，它才真正焕发出了自身的魅力。

<<汤汤水水最养人>>

书籍目录

第一章 怎样喝汤更营养 汤中的营养成分 分清体质喝对汤 煲好汤需要好器具 喝汤养生的注意事项 煲煮美味鲜汤的八大法则 饭前喝汤还是饭后喝汤 四季喝汤各不同 多喝素汤有益健康 滋阴补肾汤来补 汤食治疗失眠的神奇功效第二章 喝水的学问知多少 日常喝水小常识 矿泉水与纯净水矿物质水的区别及类型 健康饮水 水的功效和选水的方法 饮水的几大忌讳 矿泉水与人体健康 常饮水有助于防治尿路结石第三章 喝茶学问知多少 茶叶的分类 茶叶基本成分及其功能 茶的八大保健作用 普洱茶的优点 饮茶禁忌 绿茶的营养价值 花茶与红茶的营养价值第四章 牛奶怎么喝更营养 如何鉴别鲜牛奶 鲜牛奶的营养价值 各种牛奶制品 饮用牛奶的八个误区 喝牛奶注意的事项 酸奶——老少皆宜的营养品 喝酸奶的禁忌第五章 保健养生多喝粥 喝粥的七大好处 延年益寿多喝粥 四季喝粥要诀 药粥治病益处多 粥——治疗失眠的良方 滋阴补肾的美食——粥 喝粥也应注意不要走进误区第六章 汤水养颜女性美容新时尚 美容驻颜汤如何选原料 汤水中的维生素与美白肌肤 抗衰老汤谱食物原料的营养功效 怎样喝汤防止皮肤干燥 使皮肤拍板细嫩的汤谱 使皮肤白皙细嫩的汤谱 经常食枣汤颜如处子第七章 喝对汤品长寿可期 喝汤与寿命的养生价值观 男人喝什么汤更长寿 女人喝什么汤更长寿 白领丽人的保健长寿汤谱 中老年人喝什么汤更长寿 坚持喝汤可防疾病第八章 夏季健康驻颜汁饮 美味瘦身果汁 苦瓜瘦身汁 芹菜瘦身果汁 芹菜水果汁 枇杷红果饮 黑豆汁 三豆饮 三汁饮 五汁饮 柚子翠衣饮 橙皮山楂汁 双花饮 橘皮饮 油菜柠檬汁 胡萝卜减肥汁 胡萝卜果蔬汁 胡萝卜西兰花辣椒汁 红白萝卜汁 猕猴桃番茄汁 杏加猕猴桃汁 猕猴桃香蕉汁 猕猴桃薄荷汁 猕猴桃菠萝苹果蜜汁 香甜西瓜汁 西瓜柠檬菠萝汁 树莓苹果汁 消斑苹果汁 苹果菠萝生姜汁 苹果牛奶汁 香蕉苹果牛奶汁 豆瓣菜苹果汁 卷心菜芹菜苹果汁 纯芒果汁 木瓜生姜汁 木瓜橘子汁 木瓜综合果汁 木瓜牛奶椰子汁 美白杨桃鲜橙汁 番茄香橙汁 番茄菠萝汁 番茄柠檬汁 番茄葡萄蜂蜜汁 葡萄菠萝杏汁 葡萄酪乳汁 纯樱桃汁 甘菊橙汁果汁 橘子柠檬汁 樱桃综合果汁 哈密瓜菠萝汁 酪梨牛奶饮 茴香黄瓜汁 蜂蜜鲜桃汁 双花山楂蜜饮第九章 排毒养颜饮汁 银耳枇杷饮 柳叶饮 双豆红枣饮 刺梨蜜饮 荸荠白萝卜汁 白菜汁 银花荸荠饮 甘蔗荸荠饮 胡萝卜苹果汁 胡萝卜橙子汁 薏仁菱角莲藕汁 天冬黄花菜饮 黄豆双花芦根饮 大蒜绿豆饮 萝卜蜂蜜饮 桑菊饮 茭白芹菜饮 橄榄饮 柿蒂饮 黄瓜汁 双瓜汁 无花果饮 山豆饮 海带绿豆饮 绿豆蜂蜜饮 黄豆三白饮 青龙白虎饮 凉血红绿饮第十章 排毒养颜茶水 芦荟绿茶 茵陈薄荷排毒茶 女贞桑葚茶 槐菊双花茶 枇杷菊花茶 薄荷黄菊茶 苦瓜黄菊茶 决明苦丁茶 玫瑰白藜茶 洛神玫瑰枸杞茶 茶叶玫瑰菊花茶 茉莉麦冬茶 绿豆板蓝根茶 忍冬决明茶 黄精寄生茶 当归首乌茶 桂花冬瓜茶 金银花山楂茶 双仁桑枝茶 天花粉防风茶 双豆银花茶 连翘茶 防风白茅丹皮茶 润肌养颜茶 柠檬香蜂茶 三花保健茶 莲花茶第十一章 健康减肥茶谱 西瓜皮荷叶茶 荷叶神曲茶 牛蒡子桂花茶 大黄薄荷茶 芒果红茶 芦荟茶 桑麻茶 将军茶 决明桑荷茶 槐米决明茶 双叶决明茶 泽泻决明茶 水梨山楂瘦身茶 玫瑰马鞭草茶 川芎玫瑰茶 罗汉果菊花普洱茶 罗汉苦子茶 苦瓜芦荟红枣茶 柿叶山楂茶 陈皮山楂茶 陈皮竹叶茶 陈皮槟榔茶 乌龙祛脂茶 丹参首乌茶 玫瑰佛手菊花茶 香蕉茶饮 香蕉柠檬菊花茶 黄瓜芹菜茶 清官仙药茶 薏仁荷叶龙须茶 薏苡茶 酸溜根茶 灵芝葛根茶 乌玫茶 双青茶 普洱菊花茶 防己知母茶 荷叶橘皮茶 金丝桂圆茶 山楂窈窕绿茶 乌发活力绿茶 清新减重绿茶 茯苓双豆茶 荷叶决明茶 二于一仁茶 昆藻茶第十二章 健康长寿汤谱 花生桂圆红枣汤 红糖姜汁蛋包汤 桂圆枸杞鸡汤 黄芪猴头鸡肉汤 肉片茭白汤 肉片冬瓜汤 鳕鱼汤 酸辣鱿鱼汤 鱼头豆腐汤 肉丝豆腐汤 养生甜汤 天麻补脑汤 胡桃三脑汤 玉竹猪肉汤 白椒猪肚汤 番茄苋菜汤 山凤野味汤 田七平菇鸡汤 鸽蛋百莲汤 翡翠素汤第十三章 补钙壮骨汤谱 平菇三鲜汤 核桃粟米汤 桑葚大枣汤 慈姑汤 益寿鸽蛋汤 枸杞海参鸽蛋汤 鹤鹑枸杞杜仲汤 鲈鱼五味子汤 参归鳝鱼汤 鲑鱼逐水汤 葛根鲑鱼汤 橄榄螺头汤 香菇鱿鱼汤 参枣骨脂汤 人参鹿尾汤 牛腩白萝卜汤 人参胡萝卜牛尾汤 北菇凤爪汤 萝卜海带排骨汤 玉米香菇排骨汤 冬瓜排骨汤 鱼肚瘦肉淮山虫草汤 牛肉杂菜汤 天麻驴肉汤 温补全羊汤 双红羊肉汤 归芪猪脚汤 猪血豆腐汤 薏仁猪脚汤 猪尾汤 猪尾花生木瓜汤 川断杜仲猪尾汤 千斤拔狗脊煲猪尾 猪腰煲杜仲 莲藕红枣猪脊髓骨汤第十四章 丰胸美体汤谱 通草猪蹄汤 花生猪蹄汤 山药排骨汤 猪尾莲子红枣汤 黑木耳红枣汤 滋阴丰乳银耳汤 五味猪肚汤 八珍丰胸汤 玫瑰香附顺肝汤 参耆玉米排骨汤 猪排炖黄豆芽汤 黄豆排骨汤 隆胸食疗汤 健乳润肤汤 猪肚紫河车汤 石头鱼豆腐汤 对虾通草丝瓜汤 黄芪虾仁汤 章鱼木瓜鸭汤 木瓜鲜鱼汤 木瓜羊肉汤 青瓜蛤蜊汤 花生鸡脚汤 丰胸凤爪汤 归耆鸡汤 牛奶花生汤 豆腐酒酿汤 猪尾凤爪香菇汤第十五章

<<汤汤水水最养人>>

嫩白肌肤汤谱 荠菜汤 香菇汤 荷叶冬瓜汤 丝瓜瘦肉汤 蚕蛹核桃仁汤 核桃松仁粟米汤 红薯芝麻浓汤 红枣荔枝美容汤 西施豆腐汤 银耳鸽蛋汤 野鸡汤 牛蹄花生汤 菊花青翠鱿鱼汤 冬瓜薏仁瘦肉汤 兔肝鸡蛋汤 猪皮蹄筋大枣汤 瓠子炖猪蹄汤 菠菜猪肝汤 金莺汤 祛斑美白汤 营养美白汤 鲜蔬菜浓汤 解毒美白汤 润肤美白汤第十六章 美容养颜汤谱 燕窝蜜枣汤 百合蜜枣猪肉汤 陈皮红枣莲藕汤 生地红枣猪脊骨汤 芝麻瘦肉汤 罗汉果猪肺汤 南北杏蜜枣煲苹果 红果汤 无花果蘑菇汤 水果美容汤 黑鱼冬瓜汤 肉片丝瓜汤 木瓜炖冰糖 虫草海底椰煲蛇汤 黄豆银耳鲫鱼汤 带鱼黄芪汤 枸杞鲫鱼汤 香菇瘦肉汤 莲子干贝瘦肉汤 鹌鹑汤 养血美容汤 雪蛤莲子红枣鸡汤 雪蛤牛肉汤 海带萝卜汤 虫草羊肉汤 参枣汤 苹果雪耳瘦肉汤 木耳鱼丸汤 胡萝卜核桃浓汤 鲜奶银耳乌鸡汤 海参银耳猪肠汤第十七章 窈窕瘦身汤谱 南瓜绿豆汤 西瓜银耳汤 生菜鱼片汤 苹果瘦身汤 苹果银耳瘦肉汤 苹果雪梨排骨汤 金菇三丝汤 竹荪三鲜汤 番茄蘑菇汤 香菇高丽菜瘦身汤 海带雪梨番茄汤 豆腐白果栗子汤 紫苋菜芙蓉蛋汤 日式黑轮汤 木耳豆腐汤 木耳大白菜瘦身汤 高纤维瘦身汤 滋肤润肠瘦身汤 哈密瓜百合瘦身汤 低脂罗宋汤 豆芽青椒丝瘦身汤 黄瓜金针菇瘦身汤 粟米须冬瓜瘦肉汤 田七金针响螺汤 鲫鱼萝卜丝汤 栗子黄鱼瘦身汤 银杏肉排汤 白鹅瘦身汤第十八章 安神助眠汤谱 红枣煲鸡汤 红枣花生冰糖汤 枣仁百合汤 大枣龙眼汤 葱枣汤 红枣桂圆菠萝汤 桂圆莲子汤 银耳莲子汤 开胃莲藕汤 银杞明目汤 山楂葵花子汤 气血滋补汤 龙眼肉桑葚兔肉汤 瘦肉蚝豉汤 瘦肉珧柱汤 莲子瘦肉汤 百合煲猪骨汤 银耳猪脑汤 紫菜猪心汤 枸杞雪蛤汤 黄花鱼海参汤 四子甲鱼汤 龟肉百合汤第十九章 滋阴补肾汤谱 鹿筋附片汤 雪凤鹿筋汤 虫草鸭块汤 莲子乌龟汤 肉苁蓉乌龟汤 海参龟板脊髓汤 黄精白鸽汤 附子羊肉鹌鹑汤 枸杞菟丝雀蛋汤 肉苁蓉羊肉温补汤 杜仲五味羊肾汤 熟附羊肉汤 绿梅花萝卜汤 二神汤 鸡肉腰片汤 苁蓉巴戟鸡肠汤 苁蓉鸡丝红枣汤 胡萝卜狗肉汤 附片狗肉汤 猪腰脊髓汤 补骨脂鱼肚汤 海马龙子汤 巴戟天蚌肉汤 党参泥鳅鱼汤 三子泥鳅汤 芪枣黄鳝汤第二十章 强身壮骨粥谱 莴笋粥 白菜薏米粥 鸭蛋薏米粥 黄鳝肉丝粥 羊肉粥 猪蹄当归粥 胡萝卜粳米粥 羊脊骨粥 仙人粥 黄豆粳米粥 南烛玉竹粥 女贞桑葚粥 苁蓉强身粥 黄精粥第二十一章 排毒养颜粥谱 猴头菇玉米粥 小米绿豆棒子粥 西瓜赤豆粥 苦瓜菊花粥 发汗豆豉粥 红薯绿豆粥 紫菜粥 荷叶粥 马齿苋粥 莼菜粥 黄瓜粥 茶叶粥 翠衣粥 冬瓜粥 甜菜粥 海蜇粥第二十二章 滋养护肤粥谱 大枣莲子黄精粥 黑芝麻核桃仁枸杞粥 何首乌山楂粥 玫瑰花樱桃粥 甜浆美容粥 猪肝绿豆粥 薏仁扁豆粥 糯米红枣羊骨粥 薏米红枣粥 大枣黑米粥 红绿豆粥 土豆粥 山楂粥 甲鱼粥 鱿鱼粥 鲈鱼粥 乌鱼粥 鸡肝粥 牛百叶粥第二十三章 驻颜美容粥谱 红枣菊花粥 薏米粥 减肥粥 鸡肉粥 猪蹄粳米粥 番薯粳米粥 里脊美容粥 无花果粥 山药海带粥 红枣淀粉粥 椰子粥 海带粥 银耳粥第二十四章 宁神助眠粥谱 大麦红枣粥 山药扁豆粥 百合莲子粥 莲子粳米粥 神曲山楂粥 双花米醋粥 龙眼安神粥 板栗冰糖粥 小米马齿苋粥 小米白薯粥 小麦米粥 浮小麦粥 柏子仁粥 夜交藤粥 橘皮粥 藕粉粥 莲子粥 八宝粥第二十五章 滋阴补肾粥谱 鹿角胶粥 鹿茸粥 人参蛤蚧粥 仙茅金鸡粥 虾皮菠菜粥 韭菜子粳米粥 猪骨头粥 猪肾粥 桂浆粥 淡菜粥 虾仁粥 附子粥 狗肉粥 年肾粥 羊肉豆腐粥 地黄羊肾粥 枸杞羊肾粥 雀肉羊肾粥

<<汤汤水水最养人>>

章节摘录

第一章 怎样喝汤更营养 汤中的营养成分 汤在人们的日常饮食中扮演着重要角色，在餐饮界早有“宁可食无肉，不可食无汤”和“无汤不成席”的说法，可以说任何菜肴和美味都离不开醇厚鲜美的汤。

汤品之所以会受到人们的青睐，不仅由于它味道鲜美，还由于其富含营养，可起到滋补强身的功效。

据说古希腊运动员在参加奥运会之前，每人都要喝一碗牛肉汤，他们认为喝汤会带给人力量，能帮助自己在赛场上取得好成绩。

当今社会人们对汤更是偏爱有加，喝汤几乎成为一种时尚。

美国人爱喝鸡肉面汤，法国人爱喝洋葱汤，俄国人对甜菜汤情有独钟，英国人最爱咖喱汤，日本人偏爱海带汤，朝鲜人将蛇汤作为延年益寿良药……我国人民喜爱的汤类则是数不胜数，例如白菜肉丝汤、菠菜汤、土豆汤、蘑菇汤、羊肉萝卜汤、丝瓜瘦肉汤等民间长期流传的各种“食疗汤”。

“营养健疗汤”被越来越多的人所青睐，但是对于汤中所富含的对人体有益的营养成分，许多人也许并不清楚。

比如，菠菜做成的汤，可以很好地补充镁、铁、钾、钙等营养元素和维生素A、维生素C等物质。

原味鲜鱼汤中几乎不含脂肪，热量低，蛋白质价值为76，属高质量蛋白质，而且富含钙、磷、氨基酸等营养成分及多种维生素，对于烧伤、外伤以及身体虚弱的病人极为有益，也可在低热量的前提下有效地补充高质量蛋白质，为保持体力提供帮助。

值得推广的是“肉骨头汤”，其口感醇厚鲜美，是烹调、佐餐的理想基础配料，也是一种家庭最实惠的营养补品。

骨头汤中含有骨髓和钙等成分，具有促进毛发生长、延缓骨骼老化之功效，对延缓中老年人衰老非常适用，同时还有促进孕产妇泌乳的作用。

白萝卜汤中含有很多消化酵素淀粉酶，能够防治胃酸过多、胃炎及胃溃疡。

此汤还富含维生素C，抗氧化及抑制细胞老化的效果也很好，能改善焦躁不安，防止骨质疏松。

香菇鸡翅根汤几乎不含脂肪，热量低，蛋白质价值为69，属高质量蛋白质。

它还富含锌和硒等微量元素和40多种酶，能调节身体状态。

香菇富含维生素D1，能促进钙和磷的吸收。

此外，经常食用香菇，还可预防某些维生素不足或缺乏而引起的症状。

海带汤是富含钙质的碱性食物，有利于调节体液的酸碱性，避免体内的碱元素因酸性中和而被过多消耗。

此汤中还含有丰富的矿物质，比如钙、铁、钠、镁、磷和碘等。

同样的汤品对一些人来说是滋补佳品，而另一些人饮用后，身体却会出现诸多不适症状。

为什么同样的食物在不同的人身上会出现如此大的反差呢？

这主要与个人的体质有关。

体质是人体在遗传的基础上，在其生长、发育和衰老过程中受外界环境的影响而形成的功能、结构和代谢上相对稳定的特殊状态。

人的体质不同，在饮食养生方面的需求就不同，只有分清体质才能喝对汤，才能真正起到补养作用。

如阴虚质当补阴津，忌用温燥之物；阳虚质当壮其元阳，忌用苦寒之物。

如果不辨体质，乱饮补汤，其效果往往会适得其反。

体质实热者没有必要大补。

这种体质的人身体健壮，煲汤时不要选用羊肉、狗肉等温热食物做主料，更没有必要食用人参、鹿茸等补品。

如出现大便秘结、口舌生疮等症，可适当饮用排骨萝卜汤、冬瓜马蹄汤，或用猪排骨搭配清热、下气、消积的白萝卜做成的汤。

体质虚热者宜养阴。

此体质的人可饮用加适量冰糖的双耳汤，因为银耳可养阴生津，黑木耳具有滋阴益气的功效。

也可食用用冬瓜及老母鸡、切片的花旗参、姜片做成的汤，此汤具有益气生津、清热去火、养阴补虚

<<汤汤水水最养人>>

的功效。

但要注意不宜多食人参、狗肉等温补之剂。

体质虚寒者最适宜在冬季进补，人参枸杞鸡汤、狗肉火锅、当归生姜羊肉汤都是不错的选择。

人参益气安神，补脾；枸杞为温中补虚的药材；鸡汤性热，人参枸杞鸡汤可补虚温寒。

后面两种汤品均为热性食物，适合虚寒体质的人在冬天饮用。

体质实寒的人可饮用加入疏利之品的滋补汤，如莲藕鸡汤。

莲藕通利，鸡汤温补，此汤既温热又疏通去实。

但这种体质的人应尽量少喝凉性食物为主的汤类，以免加重寒凉之症。

体质微弱的中老年人可常喝骨头汤。

人到老年，机体的各器官逐渐衰老，微循环也会出现障碍，容易受到心脑血管疾病的困扰，而骨头汤具有很好的抗衰老功能，适合老年人饮用。

另外，老年人容易产生钙质流失，受到骨质疏松症的困扰，而骨头汤中的特殊成分和胶原蛋白可疏通微循环并补充钙质，对老年人具有很好的补益作用。

哮喘病人可喝鱼汤。

鱼汤中含有丰富的营养物质与特殊脂肪酸，具有抗炎平喘的作用，常喝有较好的治疗效果。

常患感冒的人可常喝增强免疫力的汤。

鸡汤中的营养成分可加快咽喉及支气管黏膜的血液循环，增强黏液的分泌，消除呼吸道病毒，减轻病症。

此外，参芪牛肉汤汤鲜味美，有益气补肺、养心安神、增强免疫力的功效，适合常患感冒、又怕冷又怕热、体质虚弱的人饮用，但已经感冒或体内有热的人不要饮食。

葱豉豆腐汤能发散风寒，治疗风寒感冒。

因为葱白性温味辛，能发汗解热、畅通呼吸、通窍去痰；淡豆豉性寒味苦辛，能排除外感风邪，帮助发汗；豆腐性凉味甘，具有益气和缓、生津润燥、清热解毒的作用。

此汤对有流清鼻涕、打喷嚏、微怕风寒等症状的伤风感冒患者有很好的疗效。

老人、儿童及体质虚弱的人不适合饮食绿豆汤。

此汤中含有大量的赖氨酸、苏氨酸以及钙、铁、磷等，喝后可使人神清气爽，但是绿豆中富含蛋白质，大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收，如果消化功能不好就会导致腹泻。

煲好汤需要好器具 要想做出一碗好汤，使用器具也是很有讲究的，随便使用会使汤的营养受到破坏。

例如，用铁、铜等金属容器煲汤，在加热后，容易使食物中的维生素遭到破坏，蛋白质的结构发生改变，进而改变食物的味道。

器具选用不当甚至还会危害到人体健康，例如，长期使用铝制的器具容易使铝溶解于食物中，金属铝在进入人体后能破坏人体中负责细胞能量转换的三磷酸腺苷，从而妨碍人体细胞的能量转换。

那么什么样的器皿煲汤最好呢？

一般来说，沙锅和瓦罐都能将汤的鲜味煲出来。

沙锅的好处在于密封性好，如肉类容易煮烂，豆腐之类的食物也容易入味，其金属含量也比较少，能保存食物原有的口味。

另外，在保温性方面，沙锅的效果要远远超过其他锅类。

沙锅导热的速度慢，只需小火就能做出味道极美的汤。

不仅如此，紫砂中还富含人体所需的多种微量元素，能分解脂肪，降低胆固醇的含量，减少油腻。

但是如果沙锅的质量较差的话最好不要用，因为酸性食物容易将瓷釉中含有的少量铅溶解出来，危害人体的健康。

在使用紫砂锅时也有讲究。

新沙锅第一次使用时，要用淘米水煮一下，这样可以堵塞住沙锅细微的孔眼，防止渗水，而且每次使用前，需先擦干沙锅外面的水；煲汤时，把炖盅放到水锅里，盖紧锅盖，用大火将水煮沸，依靠蒸气的温度和压力把原料炖熟，直到炖得各种美味都融合在一起。

<<汤汤水水最养人>>

需要注意的是沙锅不可用于电磁炉，一般的电磁炉都是平面的，锅的底座直径不得小于12cm，锅底不能是弧形的。

如果将沙锅放在燃煤的炉子上，要注意不能使煤顶住沙锅底。

陈年瓦罐也是用来煲汤的较佳器具。

瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配合成的陶土，经过高温烧制而成的，其优点为通气性好、吸附性好、散热缓慢。

在热量传递方面，瓦罐能均衡而持久地将外部的热能传递到内部的食物中，有利于水分子与食物之间的相互渗透，渗透的作用越强，肉越容易熟烂，做出来的汤味道越鲜美。

内壁洁白的陶锅也是不错的选择，但在第一次使用前，要先用含4%食醋的水浸泡煮沸，将其附有的大部分有毒物质除掉。

千万不要使用釉上彩装饰的陶瓷器皿，尤其是内壁有彩绘的。

因为釉上彩中含有铅等金属，当人体摄入一定量的铅时，会出现呕吐、恶心、腹痛等症状，并会影响人的神经、肾脏和血管的功能。

不锈钢锅也可以用来煲汤，但要掌握正确的方法。

将钢锅中煲制好的汤汁放进搅碎机中打碎，这样可以使大脂肪颗粒乳化为乳糜颗粒，保留了食物中的大部分营养，吃起来滋味醇厚。

<<汤汤水水最养人>>

编辑推荐

《汤汤水水最养人》中告诉你“饭前一碗汤，身体最健康”是国人信奉的养生原则。人们经过长期的生活体验，把汤看做是最有利于身体健康的营养品，所以喝汤成为了中国人食疗保健、健身强体的一项基本措施。人们可以按照不同的季节，根据自己的性别、年龄、体质特征、身体健康状况和特殊生理需求来选择饮用适合自己的饮品，以达到清补滋润、强身补虚、美容养颜、消暑清热的目的。但是汤水虽好，也不能胡乱饮用，违背了一定原则对人们的身体非常不利。因此，人们要根据自己的身体状况，选择适合自己的汤水。

<<汤汤水水最养人>>

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>