

<<图说生活>>

图书基本信息

书名：<<图说生活>>

13位ISBN编号：9787542748997

10位ISBN编号：7542748998

出版时间：2011-5

出版时间：上海科普

作者：李宁 编

页数：191

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>

内容概要

汤饮、粥膳最养人中国人讲究刚柔相济、阴阳相调的饮食养生。一碗美味汤粥，简简单单，用最朴实的食材，提供最均衡、丰富的营养。用科学合理的膳食引领你的生活，一定不可以少了富含营养的汤饮、粥膳。

作者简介

李宁

从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询、医学专科生及本科生的营养教学、营养学领域的科研以及大众营养宣教等工作。

曾参与《现代临床营养学》、《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。

出版过《婴幼儿营养方案》、《孕产妇营养方案》、《疾病饮食调理》等多部科普作品。

多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇

<<图说生活>>

书籍目录

家常汤、粥最养人

汤能容纳百味精华

粥乃世间第一补人之物

家常滋补汤

香浓肉汤

丁香排骨煲 / 莲藕排骨汤

白果排骨汤 / 黄豆排骨蔬菜汤

海带排骨鲜汤 / 玉米香菇大骨汤 / 双菇肉丝羹

肉丝豆腐羹 / 花旗参无花果瘦肉汤

沙锅白菜肉丸汤 / 黄豆芽肉丝汤 / 乡野风味羹

玉米须猪肚汤 / 板栗蹄花煲 / 五味人参猪脑汤

牛髓真菌汤 / 芦荟百合牛尾汤 / 牛肉鸡蛋羹

辣味牛肉土豆汤 / 牛肉口蘑雪豆汤

黄芪炖牛肚 / 酸辣牛肚汤 / 清炖牛筋汤

牛百叶萝卜汤 / 胡辣全羊汤

瓦罐鹿肉汤 / 萝卜羊肉汤

虫草人参乌鸡汤 / 五子乌鸡煲 / 鸡煲翅

首乌当归鸡汤 / 西蓝花鸡汤 / 清炖双冬鸡腿

莼菜鸡丝羹 / 首乌当归鸡汤

菠萝苦瓜鸡汤 / 鸭血豆腐汤 / 酸菜鸭肉汤

冬瓜火腿煲老鸭 / 扁尖咸肉老鸭煲

鲜美水产汤

鲤鱼羊肉汤 / 红豆鲤鱼白果汤

萝卜、缨鲜鱼汤 / 泡菜鱼片汤 / 鱼羊鲜汤

姜丝鲈鱼汤 / 红苋菜鱼羹 / 鲈鱼浓汤

苦瓜鲫鱼汤 / 香菇鲫鱼汤 / 冬瓜鲫鱼汤 / 鳝鱼鸡丝汤

鲢鱼豆腐煲 / 鲢鱼头汤 / 鱼块豆腐汤

宋嫂鱼羹 / 翡翠米汤鱼片 / 菊花鱼片汤

雪里蕻黄鱼汤 / 木瓜鲜鱼汤 / 萝卜鱼丸汤

鱼骨豆苗尖椒汤 / 腐竹河鳗煲 / 西湖银鱼羹

银鱼杜仲汤 / 虫草甲鱼煲

.....

日常保健养生汤

家常滋补粥

四季养生粥

章节摘录

版权页：插图：话说汤史汤的历史悠久。

根据考古学家所发掘的文物表明，近东地区（即中南欧、非洲东北地区）是世界上最早做汤的地方。约在公元前8000~7000年间，那里的人就会将所栽培出来的谷物放在粗陶器中煮成汤喝。

据记载，在古希腊奥林匹克运动会上，每个参赛者都带着一头山羊或小牛到宙斯神庙中去，先放在宙斯祭坛上祭告一番，然后按照传统的仪式宰杀掉，并放在一口大锅中煮，煮熟的肉由观众一起分而食之，汤则留下来给运动员喝，以增强体力，说明在那个时候，人们就认为在煮熟的食物中，汤的营养最为丰富。

历史学家考证世界上最古老的一本食谱是2700年前在中国发现的，这本食谱上记载有十几种汤，其中有一道汤一直沿用至今，那就是“鸽蛋汤”，食谱中把它称之为“银海挂金月”。

《吕氏春秋·本味篇》记载了煨汤的真谛：“凡味之本，水最为始，五味三材，九沸九变，则成至味。

”大文人李渔在《闲情偶记》中称：“汤即羹之别名也，有饭即应有羹，无羹则饭不能下。

”中国的帝王家的食谱可算是集中国菜与中国汤之大成。

慈禧太后是中国历史上最有名的美食家，有8个御厨为她做汤，她最喜欢喝的汤是“鸡蓉鸭舌汤”。

编辑推荐

《图说生活:汤饮粥膳养生食谱(畅销升级版)》：百味汤粥喝出家人四季健康。

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>