

<<男性强身滋补汤水>>

图书基本信息

书名：<<男性强身滋补汤水>>

13位ISBN编号：9787806970461

10位ISBN编号：7806970460

出版时间：2004-1

出版时间：海天出版社

作者：李莲

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>

<<男性强身滋补汤水>>

内容概要

切皮蛋之前蒸一下，皮蛋就不粘刀了。
冲咖啡的时候加一点盐慢慢搅拌，咖啡会更香浓。
煮米饭的时候加点盐和一小勺油，陈米也能煮出好味道。
……书中更多“煮妇心得”，教您好“煮”意。

<<男性强身滋补汤水>>

书籍目录

红枣花生鸡脚汤 / 补肾强筋血气不足川贝海底椰雪梨汤 / 滋阴补肾润肺养颜虫草杞子鲍鱼汤 / 滋补润燥补血明目花旗参鸡汤 / 滋补降火食欲欠佳党参北芪田鸡汤 / 补中益气健体强身杞圆甘笋乳鸽汤 / 滋补润燥养心安神芡实山斑鱼汤 / 补肾提神治面色苍白何首乌鲤鱼汤 / 滋补肝肾养血涩精红萝卜竹蔗茅根汤 / 凉血利尿解毒润燥虫草核桃牛骨髓汤 / 滋阴补肾益精安神冬虫夏草炖花胶汤 / 滋补肝肾强身益精甘笋番薯牛骨汤 / 健脾开胃补而不燥杜仲核桃羊肉汤 / 补肾益精生发乌发肉桂鸡肝汤 / 温肾壮阳暖胃通脉北芪糯米猪肚汤 / 增强体质抗病有力肉苁蓉炖鱼肚汤 / 肾虚阳痿食欲不振巴戟芡实鸡肠汤 / 固精止带治阳痿白带苋菜鱼头豆腐汤 / 止痒明目胃肠湿热槐花牛膀汤 / 清热凉血内外痔疮虫草鸭块汤 / 大补虚劳增性功能芹菜大枣汤 / 滋补平肝降高血压花生鸡脚节瓜汤 / 补益身体强壮筋骨田七花生塘虱汤 / 补肾祛淤活血止血沙参玉竹煲老鸭 / 滋阴补血利水生津栗子杜仲猪尾汤 / 补肾壮腰强健筋骨大虾杞子海参瘦肉汤 / 补肾滋阴益精明目芪党首乌炖猪脑 / 补气补血乌须黑发虫草海参乳鸽汤 / 补肾固精通肠润燥瑶柱冬瓜鱼头汤 / 健脑补血头痛头晕鲍鱼杞子瘦肉汤 / 降压平肝滋补明目杞子红枣生鱼瘦肉汤 / 补肝养血祛风明目淮山圆肉水鱼汤 / 补血补肾开胃提神红枣圆肉生鱼汤 / 补气补血失眠夜梦杞子鲍鱼蚬鸭汤 / 养肝明目补肾益精蜗牛瘦肉汤 / 治慢性颈淋巴腺炎杞子芹菜鲍鱼萝卜汤 / 滋补止渴治糖尿病沙苑鱼肠汤 / 补肾益精遗精腰痛芡实栗子猪脚筋汤 / 补肾固精腰膝无力大鱼头花生汤 / 健脾补肾强健筋骨独脚金排骨汤 / 消滞开胃心境平和北芪党参田鸡汤 / 面色苍白中气不足冬虫草鸡肉汤 / 阳痿遗精病后体虚双葵蛇舌草土茯苓猪腱汤 / 小便短赤白带量多.....

<<男性强身滋补汤水>>

章节摘录

书摘 花胶田鸡猪腰汤补肾，壮腰润肤提神。

功效：本汤补肾壮腰、养肝明目、补血养颜、补益身体、强壮机能、滋润肌肤。

若有身体虚弱、视物昏花、头晕、耳鸣、精神疲乏、腰酸无力、手脚不温、月经不调，都可用本汤作食疗。

材料：花胶一两，田鸡四只，猪腰两只，杞子三钱，生姜一片，盐少许。

制作：花胶浸透发开，洗净，切成块状。

猪腰对半剖开，去腰臊筋膜，洗净。

田鸡当洗干净，去头、去皮、去内脏，切块。

杞子和生姜洗净。

生姜去皮，切一片。

瓦煲加入清水，用猛火煲至水滚后放入材料，改用中火继续煲三小时，加少许盐调味，即可饮用。

煮妇心得 点藤菇前用炉弄干，可使制品更英味 蘑菇一旦遇水，便会影响食味。

故在调理前可先用焗炉烘干，如此即可做出可口的蘑菇了。

三丝鱼翅清汤补肾强筋治腰腿无力功效：本汤健脾开胃、滋补强壮、补肾强筋。

若有身体虚弱、食欲不振、精神不足、腰腿无力，可用本汤作食疗。

材料：水发鱼翅半斤，冬菇四只，熟笋丝二两，鸡一只，酒半汤匙，盐少许。

制作：冬菇浸透，去蒂、洗净，切成丝状。

鸡当洗干净，去毛、去内脏，放入瓦煲，加清水，用猛火煲至水滚，鸡熟，取出，拆取鸡丝二两，余下的鸡壳继续放瓦煲内，熬成鸡汤，去渣。

煲滚鸡汤，放入鱼翅，汤滚，再放入冬菇丝、熟笋丝和鸡肉丝，继续慢火滚五分钟，加少许盐和半汤匙酒调味，即可饮用。

年糕太硬时，放在水中浸泡二十四小时，用金属槌子和平口起子把它切成小块，再用湿布包起来蒸一蒸。

最后沾上芝麻、萝卜丝、起司粉等，非常好吃。

川贝海底椰雪梨汤 由于海底椰滋阴补肾、润肺养颜、强壮身体机能；花旗参益气生津、养阴清热；

川贝母清热化痰；雪梨清热、润肺、生津；瘦猪肉营养丰富，滋阴补肌。

所以，本汤是一具食疗效用的汤水。

花旗参、川贝肉各二钱，海底椰一两，雪梨两个，瘦猪肉三两。

雪梨去皮、去心，洗干净；花旗参、川贝肉、海底椰和瘦猪肉洗干净，花旗参及海底椰均切片。

材料放八瓦煲滚水中，炖四小时，加少许盐调味，即可饮用。

煮妇心得大鱼有平肝、祛风的功能。

潺菜功能润滑大肠、清热。

虫草杞子鲍鱼汤 本品滋补润燥、平肝熄风、补血明目。

若有肝肾阴虚，失眠、烦躁、恼怒、情绪低落、心情郁结、胸闷不舒、高血压等病症，亦可用本品作食疗。

冬虫夏草半两，杞子二钱，新鲜鲍鱼(连壳)一只，生姜两片，盐少许。

鲍鱼，壳、肉分离。

鲍鱼壳洗干净；鲍鱼肉去污秽黏连部分，洗净，切成片状。

冬虫夏草、杞子和生姜洗净。

生姜去皮，切两片。

鲍鱼壳和生姜片放瓦煲中，加清水，用猛火煲三十分钟，去鲍鱼壳，加冬虫夏草、杞子和鲍鱼肉，改用中火继续煲三小时，加少许盐调味，即可饮用。

煮妇心得运用冷缩热胀原理，轻易分开重叠的杯 洗玻璃杯时，很多人都会顺手将杯叠在一起，但到了使用时发觉怎样拔都拔不开，这时可以将外面的杯子泡在温水中，里面的杯子装上冷水，杯子就容易分离了。

<<男性强身滋补汤水>>

花旗参鸡汤 本汤补气生津、滋阴降火、健脾补肺、养阴清热。

对于气虚乏力、肺燥口干、食欲欠佳、精神不振者有疗效。

鸡肉可温中益气、营养肌肤。

嫩鸡一只(约一斤左右), 花旗参二至四钱。

鸡去毛及内脏, 洗净, 放炖盅内。

花旗参切片入盅, 加开水。

密盖, 慢火炖三小时, 加盐调味即可。

煮妇心得要使花菜显得洁白晶莹, 可在煮时放少量的醋。

在烤网上涂些醋, 可避免烤鱼、肉时烤焦。

煮海带时, 加些醋更容易煮软。

芥末加入少许的醋, 可存放更久。

芋头煮后放久会变黏, 加些醋和热水煮十分钟, 黏性即会消失。

党参北芪田鸡汤 本汤补中益气、健体强身。

适用于中气不足、气血不能上行以致未老先衰、面色苍白、气短懒言、精神不振的病症。

北芪、党参各四钱, 陈皮一小块, 田鸡二只, 生姜(切片)二片, 红枣(去核)二枚, 盐适量。

田鸡洗净, 去皮、内脏、头, 切块; 北芪、党参、陈皮、生姜片和红枣洗净。

瓦煲内放入清水, 用猛火煲至水沸, 放进材料, 改用中火煲二小时, 加盐调味即可。

一煮妇心得把洋葱切开, 以平滑的切面, 轻轻擦拭冻疮患处, 每天数次, 很快就会好的。

若欲除去瓷砖上的油漆, 可用一种水性油漆消除剂, 先用此剂将瓷砖泡一分钟, 再用破布浸清水擦拭干净, 即可如新。

.....

<<男性强身滋补汤水>>

媒体关注与评论

书评切皮蛋之前蒸一下，皮蛋就不粘刀了。

冲咖啡的时候加一点盐慢慢搅拌，咖啡会更香浓。

煮米饭的时候加点盐和小勺油，陈米也能煮出好味道。

.....书中更多“煮妇心得”，教您好“煮”意。

<<男性强身滋补汤水>>

编辑推荐

切皮蛋之前蒸一下，皮蛋就不粘刀了。
冲咖啡的时候加一点盐慢慢搅拌，咖啡会更香浓。
煮米饭的时候加点盐和一小勺油，陈米也能煮出好味道。
……书中更多“煮妇心得”，教您好“煮”意。

<<男性强身滋补汤水>>

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>