

<<一学就会保健汤羹>>

图书基本信息

书名：<<一学就会保健汤羹>>

13位ISBN编号：9787807598947

10位ISBN编号：7807598948

出版时间：2009-6

出版公司：万卷出版公司

作者：《实用生活》编写组

页数：95

字数：300000

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>

<<一学就会保健汤羹>>

内容概要

“宁可食无肉，不可食无汤。

”汤羹养生是一种传统的养生方式，承袭了我国古代中医的养生理念，在经过近千年的发展后，更加贴近人们的生活。

每天劳碌之后，如果能喝上一碗滋味鲜香、营养丰富的汤羹，不但身体能够获得滋补，更是一种心灵的慰藉。

生活中汤羹，简单易学，恰当地饮用，可以在一定程度上起到滋补身体、增强体质、预防疾病的作用。

汤羹的制作过程虽然简单，但是需要配料齐全，尤其需要的就是煲制的时间，在煲汤的过程中，各种食材、药材中的营养充分渗入到汤羹中，极易被人体吸收。

而且汤羹可以润滑口腔和肠胃，刺激胃液的分泌，起到帮助胃消化的作用，使汤羹中的营养成分被人体充分吸收。

本书针对大众人群的饮食需要，汇集了300道美味汤羹，图文并茂，做法简单易学，并且还增加了一些汤羹的营养价值、保健功效及制作窍门的介绍，让您学习做菜的同时学习料理知识，让您和家人一同享受从内而外的健康。

<<一学就会保健汤羹>>

书籍目录

养生保健汤 银耳樱桃养颜汤|黑木耳汤|甘草小麦大枣汤 山药炖乌鸡|淮山银耳煲鸡汤 口蘑煲鸡|灵芝瘦肉汤|红枣莲子汤 红枣乌鸡汤|银耳枸杞汤|银耳炖木瓜 益母木耳汤|人参炖竹丝鸡|淮杞南枣老鸡汤 木耳海参汤|人参大枣炖乌鸡|韩国参鸡汤 八珍母鸡汤|玉竹牛肉煲 八宝鸡汤|牛奶银耳羹 圆参牛肉汤|芥菜牛肉汤|马蹄水鸭汤 虫草水鸭汤|芪圆牛肉汤|银花水鸭汤 木耳海螺汤|珍珠笋苹果鸭心汤 绿豆老鸭汤|桑皮羊肉汤 人参芡实羊肉汤|木瓜炖羊肉|白萝卜、炖羊肉 圆肉虫草乌鸡汤|雪梨瘦肉汤|冬瓜莲子煲排骨 冬瓜干贝煲老鸭汤|虫草枸杞淮山羊肉汤 莲子百合煲猪肉|青木瓜猪脚汤|猪蹄筋黄豆汤 川贝雪梨炖猪肺|猪骨消肿汤|冬瓜大虾汤 金针炖水鱼|猪血汤 芡实鱼头汤|鱼头豆腐汤 川芎白芷炖鱼头|椰子红枣老鸽汤|百合柿饼鸽蛋汤 荔枝桂圆老鸽汤|茭豉葱白豆腐鱼头汤 枸杞炖鹌鹑|淮杞炖兔肉汤 核桃炖蚕蛹|黑豆泥鳅汤|山药鹿茸鹌鹑汤 红枣泥鳅汤|温补鹌鹑汤 当归鲤鱼汤|赤小豆鲫鱼汤 玉竹南杏鹌鹑汤|虾仁羹|虾仁豆腐汤 菊花百合汤|桂圆百合汤|百合参竹润肺汤 柠檬蟹肉汤|竹叶猴头汤 南瓜百合汤|川贝炖鹌鹑 百合蛋黄汤|南瓜养颜汤|丝瓜美颜汤 紫菜南瓜汤|西瓜羹 香柠美白汤|木瓜鲜奶饮|木瓜银耳汤 菠菜鸡蛋汤|芹菜黄花汤|冬瓜杂锦汤 菠菜洋葱汤|番茄丝瓜汤 番茄菜花汤|枸杞炖鱼 莴笋菜花汤|海带绿豆汤|乌梅五味汤 番茄生菜汤|红白萝卜木耳汤 天门冬萝卜汤|罗汉白果羹|柏子养心汤 五宝素鲜汤|杏仁菊梨汤家常进补汤

<<一学就会保健汤羹>>

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>