

《带给全家幸福的滋补汤煲》

图书基本信息

书名：《带给全家幸福的滋补汤煲》

13位ISBN编号：9787537263361

出版时间：2016-6

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《带给全家幸福的滋补汤煲》

内容概要

"首先，在第一章中，我们先为您介绍一些关于煲汤的基础知识，包括煲汤的器具的选择、煲汤的南北差异、煲汤的原则、煲出好汤的窍门等内容，希望这些内容能够为您煲出一锅好汤打下一个好的基础。在第二章中，我们为您提供了营养十足的儿童活力成长汤，希望孩子们都能够身体好、胃口好，快乐成长。在第三章中，我们为您介绍适合女性补血养颜和排毒瘦身的营养汤品。在第四章中，我们为您介绍让男性充满能量的强身健体汤。在第五章和第六章中，分别介绍适合中老年人和孕妇喝的养生汤品。"

《带给全家幸福的滋补汤煲》

作者简介

《带给全家幸福的滋补汤煲》

书籍目录

Part 01 掌握煲汤常识，煲一锅爱心靓汤

| | |
|--------------------------------|-----|
| 1 百食汤为先：饭前喝汤养胃又减肥..... | 010 |
| 2 给汤里加点“药”：适当加些中药，养生效果好..... | 011 |
| 3 好汤需要好器具：砂锅、瓦罐、高压锅等煲汤各不同..... | 012 |
| 4 煲汤的南北差异：您和家人适合喝哪种汤？..... | 014 |
| 5 煲汤的原则..... | 015 |
| 6 煲汤小窍门集锦..... | 017 |
| 7 不能踏入的喝汤误区..... | 020 |

Part 02 儿童篇：营养十足的活力成长汤

1 补钙增高

| | |
|--------------|-----|
| 莲藕核桃排骨汤..... | 023 |
| 玉米排骨汤..... | 025 |
| 玉米豆花汤..... | 026 |
| 口蘑嫩鸭汤..... | 027 |
| 清炖牛肉汤..... | 028 |

Part 02

| | |
|--------------|-----|
| 南瓜豌豆牛肉汤..... | 029 |
| 花生健齿汤..... | 029 |
| 紫菜马蹄豆腐汤..... | 031 |

2 增强记忆力

| | |
|-----------------|-----|
| 花生瘦肉泥鳅汤..... | 033 |
| 黄花菜健脑汤..... | 035 |
| 猴头菇花生木瓜排骨汤..... | 036 |
| 肉丝黄豆汤..... | 037 |
| 腐竹栗子猪肚汤..... | 038 |
| 花生腐竹汤..... | 039 |
| 蛋花花生汤..... | 039 |

3 健脾开胃

| | |
|--------------|-----|
| 雪梨苹果山楂汤..... | 041 |
| 山楂麦芽消食汤..... | 043 |
| 原味南瓜汤..... | 044 |
| 土豆疙瘩汤..... | 045 |
| 莲藕海带汤..... | 046 |
| 简易大酱汤..... | 047 |
| 番茄洋芹汤..... | 047 |
| 苹果红枣鲫鱼汤..... | 049 |

4 明目护眼

| | |
|--------------|-----|
| 菊花猪肝汤..... | 051 |
| 胡萝卜牛肉汤..... | 053 |
| 丝瓜虾皮猪肝汤..... | 054 |
| 明目枸杞猪肝汤..... | 055 |

5 增强免疫力

| | |
|---------------|-----|
| 香菇豆腐鲫鱼汤..... | 057 |
| 姬松茸归芪补气汤..... | 059 |
| 鳕鱼土豆汤..... | 060 |
| 芸豆平菇牛肉汤..... | 061 |
| 香菇丝瓜汤..... | 061 |

《带给全家幸福的滋补汤煲》

| | |
|-----------------------|-----|
| 肉丸冬瓜汤..... | 063 |
| 板栗花生瘦肉汤..... | 064 |
| Part 03女性篇：女人最爱的养颜瘦身汤 | |
| 1 补血养颜 | |
| 黑豆核桃乌鸡汤..... | 067 |
| 经典美颜四红汤..... | 068 |
| 党参莲子汤..... | 069 |
| 养血红枣猪肝汤..... | 069 |
| 当归玫瑰土鸡汤..... | 070 |
| 养颜茯苓核桃瘦肉汤..... | 071 |
| 红枣芋头汤..... | 073 |
| 白果猪皮美肤汤..... | 074 |
| 当归猪皮汤..... | 075 |
| 胡萝卜猪蹄汤..... | 076 |
| 淮山板栗猪蹄汤..... | 077 |
| 红枣党参煲鸡爪..... | 077 |
| 芡实苹果鸡爪汤..... | 078 |
| 美白养颜汤..... | 079 |
| 当归红枣猪蹄汤..... | 081 |
| 花胶玉竹淮山美肤汤..... | 082 |
| 海底椰无花果猪蹄汤..... | 083 |
| 滋阴养颜汤..... | 083 |
| 2 排毒瘦身 | |
| 南瓜番茄排毒汤..... | 085 |
| 木瓜鲤鱼汤..... | 086 |
| 核桃花生木瓜排骨汤..... | 087 |
| 鲫鱼银丝汤..... | 087 |
| 天门冬萝卜汤..... | 088 |
| 猪血韭菜豆腐汤..... | 089 |
| 紫菜冬瓜汤..... | 091 |
| 金针菇菠菜汤..... | 092 |
| 猕猴桃鲜藕汤..... | 093 |
| 白萝卜紫菜汤..... | 094 |
| 翠衣冬瓜葫芦汤..... | 095 |
| 红豆猪瘦肉汤..... | 095 |
| 淡菜海带冬瓜汤..... | 096 |
| 淡菜萝卜豆腐汤..... | 097 |
| 花蛤紫菜汤..... | 098 |
| 娃娃菜鲜虾粉丝汤..... | 099 |
| 青菜香菇魔芋汤..... | 100 |
| Part 04男性篇：充满能量的强身健体汤 | |
| 1 补肾助阳 | |
| 二参田七猪腰汤..... | 103 |
| 核桃巴戟鸡汤..... | 105 |
| 杜仲核桃炖猪腰..... | 106 |
| 固肾补腰鳗鱼汤..... | 107 |
| 豆蔻补骨脂猪腰汤..... | 108 |
| 雪梨无花果鹌鹑汤..... | 109 |
| 佛手瓜莲藕板栗..... | 109 |

《带给全家幸福的滋补汤煲》

| | |
|------------------------|-----|
| 黑豆汤..... | 109 |
| 金樱子芡实羊肉汤..... | 110 |
| 胡萝卜牛尾汤 | 111 |
| 杜仲牛尾补肾汤 | 113 |
| 2 强筋壮骨 | |
| 元蘑骨头汤..... | 115 |
| 萝卜排骨浓汤..... | 116 |
| 红腰豆莲藕排骨汤..... | 117 |
| 杜仲枸杞骨头汤..... | 117 |
| 巴戟杜仲健肾汤..... | 118 |
| 牛蒡萝卜排骨汤..... | 119 |
| 玉竹菱角排骨汤..... | 120 |
| 虫草花榛蘑猪骨汤 | 121 |
| 板栗龙骨汤..... | 122 |
| 核桃虾仁汤..... | 123 |
| 3 缓解压力 | |
| 山药麦芽鸡汤..... | 125 |
| 天麻补脑助眠汤..... | 126 |
| 鸡肉西红柿汤..... | 127 |
| 西洋参麦冬鲜鸡汤 | 129 |
| 肉丝魔芋粉丝汤..... | 130 |
| 干贝木耳玉米瘦肉汤..... | 131 |
| 黄鱼蛤蜊汤..... | 132 |
| Part 05中老年篇：益寿延年的滋补养生汤 | |
| 1 增强记忆力 | |
| 桂圆核桃鱼头汤..... | 135 |
| 人参核桃甲鱼汤 | 136 |
| 茶树菇莲子炖乳鸽..... | 137 |
| 猪肚芸豆汤..... | 137 |
| 白术淮山猪肚汤..... | 138 |
| 芸豆赤小豆鲜藕汤..... | 139 |
| 首乌鲫鱼汤..... | 140 |
| 远志菖蒲猪心汤 | 141 |
| 2 降“三高” | |
| 怡红绿玉汤..... | 143 |
| 海带牛肉汤..... | 144 |
| 冬菇玉米须汤..... | 145 |
| 芦笋萝卜冬菇汤 | 147 |
| 茯苓鳝鱼汤..... | 148 |
| 沙参玉竹海底椰汤..... | 149 |
| 青萝卜陈皮鸭汤..... | 149 |
| 绿豆冬瓜海带汤 | 150 |
| 干贝冬瓜芡实汤..... | 151 |
| 莴笋猪血豆腐汤 | 153 |
| 冰糖雪梨柿子汤..... | 154 |
| 里脊三片汤..... | 155 |
| 3 强壮骨骼 | |
| 薏米莲藕排骨汤..... | 157 |
| 冬瓜虾仁汤..... | 158 |

《带给全家幸福的滋补汤煲》

| | |
|---------------------------|-----|
| 鸡骨草排骨汤..... | 159 |
| 小麦排骨汤..... | 161 |
| 虫草香菇排骨汤..... | 162 |
| 细辛排骨汤..... | 163 |
| 宁神排骨汤..... | 165 |
| 核桃年糕汤..... | 166 |
| 养神补气八宝汤..... | 167 |
| 海马无花果瘦肉汤..... | 167 |
| 鸡腿药膳汤..... | 168 |
| Part 06 孕产篇：用一碗好汤，迎接宝宝的到来 | |
| 1 增强营养 | |
| 猴头菇煲鸡汤..... | 171 |
| 香菇鸡腿汤..... | 172 |
| 山药胡萝卜鸡翅汤..... | 173 |
| 菌菇冬笋鹅肉汤..... | 175 |
| 南瓜西红柿土豆汤..... | 176 |
| 山药红枣鸡汤..... | 177 |
| 红枣山药乌鸡汤..... | 178 |
| 核桃仁豆腐汤..... | 179 |
| 2 消除水肿 | |
| 薄荷水鸭汤..... | 181 |
| 健脾利水排骨汤..... | 182 |
| 腊肉萝卜汤..... | 183 |
| 干贝冬瓜煲鸭汤..... | 185 |
| 腐竹玉米马蹄汤..... | 186 |
| 冬瓜红豆汤..... | 187 |
| 紫菜萝卜蛋汤..... | 187 |
| 3 提高食欲 | |
| 红衫鱼西红柿汤..... | 189 |
| 百合木瓜汤..... | 190 |
| 木瓜排骨汤..... | 191 |
| 白菜豆腐肉丸汤..... | 193 |
| 猪血豆腐青菜汤..... | 194 |
| 黄花菜鲫鱼汤..... | 195 |
| 莲藕萝卜排骨汤..... | 197 |
| 4 产后调养 | |
| 清炖鱼汤..... | 199 |
| 莲藕章鱼花生鸡爪汤..... | 200 |
| 牛肉南瓜汤..... | 201 |
| 红薯芡实鸡爪汤..... | 203 |
| 香菇田七鸡汤..... | 204 |
| 百合红枣乌龟汤..... | 205 |
| 生地木棉花瘦肉汤..... | 207 |

《带给全家幸福的滋补汤煲》

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：www.tushu000.com