

# 《四季滋补靓汤一本全》

## 图书基本信息

书名：《四季滋补靓汤一本全》

13位ISBN编号：9787510114960

10位ISBN编号：7510114969

出版时间：2013-4

出版社：中国人口出版社

作者：《家庭·生活·健康》丛书编委会

页数：224

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](http://www.tushu000.com)

# 《四季滋补靓汤一本全》

## 内容概要

《四季滋补靓汤一本全(畅销彩色版)》共有5个部分：第一章详尽讲解了制汤技巧、是对于食材和煲汤工具、火候、以及其他周边内容的论述；第二章至第五章，分春、夏、秋、冬四季，因时养生而论，并据此选取了大量既美味，又健康的养生汤品。民以食为天，食以汤为先。仅在“四菜一汤”这个词中，各种菜品就如星拱月般地衬托出一碗汤在一桌饭菜中的地位。而且，汤以水为媒，将食物中的营养精华纳入其中，成为我们寻求滋补时的第一选择。不同的季节有着不同的养生原则，《四季滋补靓汤一本全(畅销彩色版)》据此精选了大量汤品，而每一道汤饮都能成为餐桌上最靓的那一道风景。

# 《四季滋补靓汤一本全》

## 作者简介

于菁，曾任保健时报社副社长、副总编辑。现任中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长，中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。从事健康教育工作17年。组织大型健康科普报告及讲座百余场，发表科普文章77篇，组织编写科普书刊40多部。2006年代表中国保健协会科普教育分会组织有关专家编写《城乡社区健康管理丛书》，荣获中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广播电影电视总局颁发的先进单位奉献奖，13位作者荣获先进个人奉献奖；2010年6月被中国老年保健协会授予老年保健突出贡献奖。

# 《四季滋补靓汤一本全》

## 书籍目录

第一章煲好汤有诀窍 煲汤技巧的养成 煲汤选料与用水 煲汤时间和火候 制作高汤 煲汤的调味 汤品的味道 煲汤器具的选择 喝好汤的一些细节 煲汤、炖汤、滚汤的利弊 喝汤的时间 喝汤的误区 鱼汤不是人人皆宜 鸡汤的宜与忌 需谨慎饮用的几种汤 第二章春季养生靓汤——最是一年春好处 春季起居养生 春季宜护肝 春季饮食宜忌 春季宜吃的食物 春季推荐食材 春季推荐养生汤品【葱白香菜汤】【二白汤】【虾皮蛋羹】【葱豉汤】【清水蛭子汤】【红枣木耳汤】【清炖二骨汤】【猪肝菠菜汤】【蛤蜊肉汤】【青榄白萝卜煲瘦肉】【豌豆苗汤】【蛋花豆腐羹】【葱豉豆腐汤】【牡蛎豆腐汤】【猪皮红枣羹】【甜醋猪脚姜汤】【香菇鸡腿汤】【菠菜鱼丸汤】【平菇豆腐汤】【猪血豆腐青菜汤】【金针黄豆排骨汤】【银耳羹】【芥菜滚鱼汤】【红薯菠菜汤】【鲫鱼汤】【红薯南瓜汤】【肉末胡萝卜汤】【青皮白鸭汤】【萝卜菠菜黄豆汤】【猪血菠菜汤】【冬瓜薏米排骨汤】【猪蹄金针菜汤】【芥菜豆腐汤】【洋葱牛筋骨汤】【芋羹】【胡萝卜瘦肉汤】【苋菜豆腐汤】【豆腐三鲜汤】【莼菜蛋花汤】【香椿木耳豆腐汤】【豆腐香肠羹】【川芎白芷炖鱼头】【黄豆炖排骨】【养颜银耳鸡汤】…… 第三章夏季养生靓汤——绿树浓荫夏日长 第四章秋季养生靓汤——秋风萧瑟天气凉 第五章冬季养生靓汤——冬至阳生春又来

## 章节摘录

版权页：插图：喝汤的时间很有讲究，俗话说“饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖”，这是有一定道理的。饭前先喝几口汤，将口腔、食管润滑一下，可以防止干硬食物刺激消化道黏膜，有利于食物稀释和搅拌，促进消化、吸收。最重要的是，饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低人的食欲，防止肥胖。有研究表明，在餐前喝一碗汤，可以让人少吸收100~190千卡的热能。相反，饭后喝汤是一种有损健康的方法。一方面，饭已经吃饱了，再喝汤容易导致营养过剩，造成肥胖；另一方面，最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，影响食物的消化、吸收。对一般人群而言，喝汤倒不必要特别严格限制时间，但几种特殊人群要注意：小孩胃容量小，喝汤以后吃不下饭，所以要先吃完饭再喝汤；胃口不好的人先喝少量的汤可以刺激食欲；减肥的人先在饭前喝一两碗汤可以适当减少其他食物的摄取量。喝汤的误区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汤品，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。喝汤忌弃“渣”无论什么动物肉类，加温后蛋白质就会凝固。即使炖得很烂，汤很稠，汤中也只是可溶性氨基酸、嘌呤碱、肌苷酸等一些小分子有机物，这些物质是汤中鲜味的来源。另外，家禽肉、鱼肉中的脂肪久熬后油脂乳化，水分子在油分子外面使汤呈乳白色。骨头、皮、肉里的胶原蛋白也可溶入汤里，使汤变稠发黏。但这些都完全是精华，那些“肉渣”，即瘦肉才是主要蛋白质之所在。久病体弱的老年人缺乏的正是这些动物蛋白，因此正确的吃法应当是既喝汤又吃肉。

# 《四季滋补靓汤一本全》

## 编辑推荐

《四季滋补靓汤一本全(畅销彩色版)》囊括了各种煲汤技巧，帮助您轻松掌握煲汤好手艺，将一碗原本清淡无味的水，幻化成一碗包含万物之味、蕴藏丰富营养的四季养生好汤。

# 《四季滋补靓汤一本全》

## 精彩短评

- 1、汤的品种好多，没有做不到只有想不到；汤的做法介绍相对简单了些，能详细些也许更好？
- 2、瞎JB乱整。不要脸。

# 《四季滋补靓汤一本全》

## 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](http://www.tushu000.com)