

# 《素補》

## 图书基本信息

书名：《素補》

13位ISBN编号：9789865760029

出版时间：2013-11-11

作者：梁瓊白,洪銀龍

页数：120

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)

# 《素補》

## 內容概要

想用吃素替自己進補的人。

想變化素食口味又能兼顧健康的人。

無論冬季進補、夏季保養、平日解饑，素食都有您要的美味。

進補是國人傳統的飲食觀，然而生活富裕的現代人，平日已是飲食豐盛不虞匱乏，因此對高油脂的大魚大肉，進補觀念也該調整改變，其實不一定只能用肉類進補，以蔬果取代，照樣能達到滋補養生的效果。

116道素燉補的食療菜單，打破一般油膩又上火的傳統進補，以中藥材搭配天然食材，做出兼具養生功效與美味口感的補湯藥膳、菜餚主食、粥品甜湯，讓您在素補的同時，還能達到口感的滿足。

本書收錄現代醫學對身體有益的「素」材，輔以中醫食療的食物味性，中西保健的智慧、還有節氣養生與虛實寒熱體質的對症檢測，讓您掌握素食進補的秘訣，為健康加分。

### 本書特色

素食如何補：從現代營養到中醫食療，從營養分析到食物味性與節氣養生的關連，提供必備資訊。

116道健康好料：無論是滋養的補湯、藥膳，元氣的菜餚、主食，還是保健的粥品、甜湯，以選材簡單，方便好做、全家適用的品項為主。

製作補品的重點提示、如何打造美味養生湯底、燉湯與煲湯的注意事項、煮好粥的細節，及藥材圖鑑索引，所有實用的料理資訊，讓您實作更有效率。

## 作者簡介

梁瓊白

30年豐富的烹飪 & 教學經歷，同時跨界電視、廣播和出版業，並結合美食經驗與文字，至今已出版百餘冊食譜，造福許多對料理有興趣的人，堪稱烹飪美食界的高手。

洪銀龍

台灣第一家素食餐廳的金牌名廚，熱愛美食，一生致力於素食料理的推廣與創作。將素食當藝術品，創造多層次口感的提昇，讓素食料理不但是宗教者的唯一，更為喜愛健康者的選擇。在國內外得過無數次廚藝金牌大獎，堪稱是素食界的「廚神」。

## 書籍目錄

- 5 素食 也可以這樣補
- 6 現代營養-對身體有益的「素」材
- 8 中醫食養-食物味性 & 節氣養生
- 12 輕鬆打造美味養生湯底
- 燉出健康的補湯、藥膳
- 15 紫山藥燉四寶
- 16 紅鳳菜枸杞湯
- 17 清燉雞腿菇
- 17 濃燉猴頭菇
- 18 竹筴鮮菇湯
- 19 松茸蒸菜膽
- 20 韓松山芹湯
- 21 野菇濃湯
- 22 蓮藕養身湯
- 22 蓮藕銀杏菇茸湯
- 23 藕杞長生湯
- 24 紫山藥補羹
- 24 山藥清湯
- 25 紅棗山藥湯
- 26 秋葵味噌湯
- 27 日式海帶芽湯
- 28 香茅養生鍋
- 29 豆漿養生鍋
- 30 水酪梨湯
- 31 甜菜蔬果湯
- 32 金針雲耳湯
- 32 黃耳珊瑚羹
- 33 絲瓜銀耳湯
- 34 板栗芋泥羹
- 34 黃金南瓜湯
- 36 竹筴四寶盅
- 37 天山雪蓮燉四寶
- 38 祥寶杏菇人參湯
- 39 人參海底雞湯
- 40 春天養肝鍋
- 41 蟲草花淮山燉白靈菇
- 42 十全大補湯
- 43 玉竹燉素魚
- 44 素禮佛跳牆
- 45 首烏燉湯品
- 46 天麻猴菇湯
- 47 天麻燉山藥
- 48 黃茸粉光燉雞盅
- 49 九尾草益身鍋
- 50 新加坡肉骨茶
- 51 天香回味鍋
- 52 養身膳食補

## 《素補》

- 53芋頭三色燉
- 54素四神湯
- 55素當歸鴨
- 56姬松茸御品盅
- 57藥膳燉盅
- 吃出元氣的菜餚、主食
- 59地瓜涼拌黑豆
- 60玉面羅漢齋
- 61炒四蔬
- 61玉如意吉祥
- 62香炒畔小芹
- 62貴妃素菜
- 63雪菜炒淮山
- 63三色山藥卷
- 64養生珊瑚草
- 65芝麻拌牛蒡
- 66西芹百合
- 67如意鮮百合
- 67百合南瓜
- 68銀杏小唐菜
- 69法海素蒲團
- 69福建豆腐窩
- 70香椿桃仁
- 71核桃炒素珍
- 72金桔溫室茄
- 72松子玉米
- 73竹筴扒蘆筍
- 73炒三白
- 74栗子炆素雞
- 74栗子豆腐
- 75地瓜栗子素菜
- 76三杯杏鮑菇
- 77石榴福袋
- 78茶油麵線
- 79麻油素雞麵
- 80紅豆雜糧飯
- 81筒仔飯
- 81金瓜健康飯
- 82松子炒飯
- 83黃豆糙米飯
- 84紫米豆腐包
- 85紅麴炒飯
- 86糙米花壽司
- 87五色健康飯
- 養生保健的粥品、甜湯
- 89五穀雜糧汁
- 90薏仁紅棗湯
- 90百合蓮棗湯
- 91川貝燉雪梨

## 《素補》

- 92雪梨福圓湯
  - 93桂棗山藥湯
  - 93枸杞子燉桂圓
  - 94福圓蓮子湯
  - 95蓮子燉竹筴
  - 95湘蓮核桃露
  - 96薑汁地瓜湯
  - 97芝麻麵茶
  - 98燒仙草
  - 99生磨杏仁露
  - 100洋參燉蜜棗
  - 101火麻仁露
  - 102陳皮紅豆沙
  - 103血糯紅棗粥
  - 103豆漿粥
  - 104桂花粥
  - 105菊花粥
  - 106薏米紅棗粥
  - 108菱角粥
  - 109芡實粥
  - 110松子仁粥
  - 110福圓粥
  - 112白果粥
  - 112蓮子粥
  - 113臘八粥
  - 114藕粉小米粥
  - 115糯米山藥粥
  - 115山藥玉米粥
- 33
- Column
- 35燉湯 & 煲湯
  - 107煮粥的米 & 水
  - 111煮好粥的細節
  - 116附錄：藥材圖鑑

## 《素補》

### 精彩书评

1、天啊。买回来一看才注意到是梁琮白老师的书。大约十三四年前。当时我还是小孩子，第一次来到广州，在当时号称全国最大还是全国第三大的广州购书中心徜徉，被两本美食书所吸引，图片精美，中式餐食，还有详细有趣的步骤说明，洋溢着浓浓的台湾文化味儿。当时我就买了他们。书名现在还记得，叫《懒人食谱》。那书就是梁琮白老师的杰作，回来发现大部分食材内地都无法购得，勉强照老师的食谱做了个蒜蓉蒸丝瓜也并不好吃，做了个需要剥皮的番茄鸡蛋也没有得到好评，后来就把梁老师的书归类为好看不好用的系列。真没想到阔别十来年，梁老师还活跃在美图食谱书界。这本漂亮的素食书购于广州方所。这么多年，广州最高大上的购书地方变了，可梁老师没变。我相信里面的菜估计也一样只有梁老师才做得出吧，哈哈！吾辈也许只能看看。

# 《素補》

## 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)