

# 《百道滋补汤粥分步详解》

## 图书基本信息

书名：《百道滋补汤粥分步详解》

13位ISBN编号：9787802026964

10位ISBN编号：7802026962

出版时间：2008-10

出版社：盛夏 中国人口出版社 (2008-10出版)

作者：盛夏

页数：213

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)

# 《百道滋补汤粥分步详解》

## 前言

一锅滋补汤，一碗养生粥，在晚风习习的夜幕下，或在清悠闲适的周末，和家人或是饮着鲜美味醇的汤，或是喝着精心配制的粥，听听音乐、聊聊天，是何等的惬意！食物的香味四溢，美妙音乐与甜润的食香定会让你心情灿烂。汤和粥的历史都源远流长，据专家考证：远在奴隶社会初期，由于陶、铜、铁等炊饮制器的普遍使用，人类从最初的“火烤法”发展到“水煮法”和“汽蒸法”，于是“汤”的烹饪之道也应运而生。我国上下五千年历史，其中食文化仅仅1000多年，而汤文化却长达3000年之久。“民以食为天，食以汤为先”，就是汤文化几千年历史的生动写照。几千年的历史沉淀，让汤也像家常便饭一样普通却又必不可少。许多古代医学著作也对粥作过一些记载。李时珍在《本草纲目》中总共收了50多种粥品，清代曹慈山的《养生随笔》中收录了100多种，可谓洋洋大观。国人千百年来一直爱吃粥并盛赞粥。人与粥的关系，就像粥本身一样，稠黏绵密，相濡以沫。据养生专家研究分析，靓汤能滋补更能养颜；粥的热量是一般食物的一半以下，营养却是一般食物的数倍乃至更高。所以，汤和粥已成为当今广大女性的钟爱，有的人善于钻研、尝试，把汤和粥当成一门艺术，煲汤煲出了诀窍，熬粥熬出了粥“道”。无疑，这为细水长流的生活增添了不少色彩。在“世界美食之都”的中国，汤和粥已经形成了一种特有的文化，它们不仅仅是一种美食，而且具有多种功效，食疗价值甚高。我国历史上早就有“食疗同一”之说。古人非常讲究“食疗”，而在食疗中，汤补和粥疗又是最普遍的。我国最早的医学百科全书《黄帝内经》里记载有：“药以祛之、食以随之；谷肉果菜、食养尽之。”这是对以药治病、以食扶正的汤羹和药粥的精辟概述。可以说，精选食材熬出来的汤和粥不仅能够辅助治疗各种疾病，而且常食可以保健养生，使人延年益寿。

# 《百道滋补汤粥分步详解》

## 内容概要

《100百道滋补汤粥分步详解》内容简介：一锅滋补汤，一碗养生粥，在晚风习习的夜幕下，或在清悠闲适的周末，和家人或是饮着鲜美味醇的汤，或是喝着精心配制的粥，听听音乐、聊聊天，是何等的惬意！食物的香味四溢，美妙音乐与甜润的食物香定会让你心情灿烂。

据养生专家研究分析，靓汤能滋补更能养颜；粥的热量是一般食物的一半以下，营养却是一般食物的数倍乃至更高。所以，汤和粥已成为当今广大女性的钟爱，有的人善于钻研、尝试，把汤和粥当成一门艺术，煲汤煲出了诀窍，熬粥熬出了粥“道”。无疑，这为细水长流的生活增添了不少色彩。

《100百道滋补汤粥分步详解》精选了100道滋补汤粥，每一个步骤详尽细致，即使您不懂做菜，也可以一学就会。

# 《百道滋补汤粥分步详解》

## 书籍目录

Part 1 养胃润肺绿豆莴笋煲老鸡南北杏苹果炖肉白萝卜煲羊肉百合银耳煲荸荠冬瓜瘦肉汤人参银耳桂圆甜汤山药杏仁玉米汤蘑菇丝瓜肉片汤红白萝卜木耳汤莲藕青豆汤白菜丸子粉丝汤银芽香芒黄瓜汤山药牛肉羹鱼丸松仁青豆粥五彩蔬菜粥南瓜百合粥冬瓜莲子冰糖粥雪梨黄瓜粥绿豆西米粥莲藕燕麦粥桂圆姜汁粥豆浆小米粥南瓜黄豆粥Part 2 清肝明目枸杞猪肝瘦肉汤木瓜鱼汤胡萝卜鸡架汤玉米香菇蚌肉汤猪肝豆腐汤芥菜煮黄鱼菊花猪肝汤山药枸杞红豆汤苦瓜芥菜肉汤鸡肝胡萝卜汤银耳菠萝枸杞汤猪肝竹笋粥猪肝胡萝卜粥胡萝卜豆腐粥银耳猪肝粥猪肝菠菜粥胡萝卜肉丸粥胡萝卜燕麦粥香菇枸杞鸡肉粥蟹柳蛋豆腐粥胡萝卜牛奶粥Part 3 安神润燥玉米排骨汤木耳丝瓜汤苦瓜菠萝鸡腿汤鲫鱼葱花汤莲藕章豆舌头汤百合红枣汤莲子百合鸡汤蛤蜊排骨汤桂圆莲子肉汤蚌肉炖老鸭草菇丝瓜肉片汤金针黄豆排骨汤甜藕糯米粥金银花粥燕麦瘦肉苦瓜粥菊花小米粥百合莲子红枣粥薏仁莲子百合粥鱼片菊花粥红枣奶香粥银耳木瓜粥Part 4 滋阴补肾板栗白菜香菇汤党参腰花汤玉米煲老鸭黄豆银耳鲫鱼汤芝麻黑豆泥鳅汤莴笋白果炖老鸡白萝卜炖牛腩鲫鱼丸子汤百合冬瓜蛤蜊汤山楂红豆粥八宝粥人参桂圆粥桂圆枸杞粥山药芝麻粥鸡丝养心粥山药苡蓉鸡粥鲜虾韭菜粥Part 5 补铁补血花生红枣莲藕汤玉参羊肉汤羊肉木瓜青菜汤荸荠红枣乌鸡汤猪血菠菜汤芥菜猪肝汤鸡杂红枣汤菠菜洋葱骨头汤猪血红枣豆腐汤红枣生姜粥猪骨西红柿汤木耳红枣粥西红柿红枣粥红枣鸡蛋西米粥西红柿山药粥糯米桂圆粥乌鸡糯米粥红枣山药粥Part 6 附录食物滋补保健歌

# 《百道滋补汤粥分步详解》

## 章节摘录

插图：

## 《百道滋补汤粥分步详解》

### 编辑推荐

《100百道滋补汤粥分步详解》：每一个步骤详尽细致，即使您不懂做菜，也可以一学就会。依据不同人群的生理需求，科学地安排各阶段的汤羹食谱，实用性更强，营养更丰富。精心编选，制作方法浅显易操作，配料简单而常见，更适合居家烹饪。分步详解烹饪过程轻轻松松一学就会。

# 《百道滋补汤粥分步详解》

## 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)