

《幼儿靓汤》

图书基本信息

书名：《幼儿靓汤》

13位ISBN编号：9787535945174

10位ISBN编号：7535945171

出版时间：2009-1

出版社：广东科技出版社

页数：96

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

《幼儿靓汤》

内容概要

《幼儿靓汤》针对幼儿脏腑娇嫩，抵抗力弱，容易引发呼吸道、胃肠道等疾病，以及各种原因引致的微量元素缺乏等问题，根据南方气候水土多热多湿，小儿致病多热多实的特点，选取常见的蔬果、禽畜、中药材作为煲汤的原材料，编制出具有清凉泻火退热、宣窍通鼻利咽、散结清痘透疹、清热祛湿消暑、清心泻肝除烦、止咳化痰益肺、健脾开胃消滞、敛汗通调二便、补铁补钙补锌等作用的幼儿靓汤共79款，每款汤谱均列明材料、制法、效用、食疗贴士，并附上原材料的彩色图片以供参照。《幼儿靓汤》的一大特色是以中医理论为基础，指导家长根据自己孩子的体质特点选择合适的汤料，并简单介绍汤料的处理方法和靓汤的制法。《幼儿靓汤》所介绍的汤谱取材简单，制作方便，疗效相宜，汤味可口，是幼儿家庭保健的好帮手。

《幼儿靓汤》

书籍目录

一 幼儿靓汤秘笈 第一回 幼儿体质与靓汤材料的选择 第二回 煲汤前汤料的处理方法 第三回 幼儿靓汤的煲法 第四回 有关的使用说明二 清凉泻火退热 1 蝉蜕冬瓜汤 2 倒扣草脊骨汤 3 苦瓜黄豆排骨汤 4 青天葵猪腱汤 5 丝瓜粉丝咸蛋瘦肉汤 6 清煲老白菜汤 7 咸猪骨豆腐汤 8 绿豆冬瓜田鸡汤三 宣窍通鼻利咽 1 辛夷花猪鼻汤 2 苍耳子鸡蛋汤 3 芪芷粉葛猪骨汤 4 茅根藕节排骨汤 5 玄地麦冬瘦肉汤 6 橄榄萝卜咸猪骨汤 7 咸豆腐丝瓜鱼头汤四 散结消痘透疹 1 猫爪草瘦肉汤 2 夏枯草黄豆脊骨汤 3 海带海藻瘦肉汤 4 胡萝卜竹蔗水 5 生地土茯苓脊骨汤 6 绿豆生地白鸽汤 7 粉葛绿豆鲫鱼汤 8 苦瓜绿豆青鳞汤五 清热祛湿消暑 1 消暑祛湿冬瓜汤 2 茵陈青鳞汤 3 冬瓜西瓜脊骨汤 4 白瓜瘦肉咸蛋汤 5 绿豆荷叶田鸡汤 6 节瓜粉丝田鸡汤 7 绿豆西瓜鹌鹑汤 8 眉豆冬瓜鱼尾汤六 清心泻肝除烦 1 竹心清心饮 2 钩藤菊花瘦肉汁 3 太子参麦冬瘦肉汤 4 孩儿草脊骨汤 5 鲜百合鸡蛋汤七 止咳化痰益肺八 健脾开胃消滞九 敛汗通调二便十 补铁补钙补锌

《幼儿靓汤》

章节摘录

一 幼儿靓汤秘笈 第一回 幼儿体质与靓汤材料的选择 在日常生活中你也许碰到过这样的情况：家中幼儿久咳不愈，痰音持续难消，长辈告诉你用川贝母炖雪梨，结果咳嗽越加频密；又或者家中幼儿体弱反复感冒，朋友告诉你用灵芝煲鸡，结果引致咽喉发炎，甚至发热。为什么别人有效的汤水，自己的孩子服用却无效？如何为自己的孩子选择合适的汤水？这是许多家长关心的问题。要想选择款适合自己幼儿的靓汤，必须明确两点：一要了解自家幼儿的体质属性，即体质属寒、属热、属虚还是属实。二要了解汤料的寒热温凉属性，明确哪些汤料适宜哪种体质，哪种体质慎用哪些汤料。只有根据幼儿的体质特点去选择适宜的汤料，才能起到食补、食疗双效。下面根据中医辨证原则以及汤料的寒、热属性，将幼儿的体质特点及汤料的宜忌选择加以列表说明，以供对照参考。

《幼儿靓汤》

编辑推荐

《幼儿靓汤》由广东省出版集团，广东科技出版社出版。

精彩短评

- 1、小孩的妈妈很喜欢，实用便宜
- 2、帮朋友买书，为了凑够29免运费买的，没看过内容
- 3、学着煲汤挺好的
- 4、图文并茂，挺好的，有几款汤很适合我BB
- 5、适合想煲靓汤，又不知道只猫煲才适合自家孩子的妈咪，建议这些妈咪购买。挺实用，做法简单，讲解通俗易懂。
- 6、介绍的挺仔细，做法也很简单，很适合年轻妈妈看。
- 7、质量好，内容丰富，真合我心意；
- 8、参照这本书煲了几次汤，宝宝很爱喝，很不错~~
- 9、我的女儿虽然8岁了,但还是吞不下西药粒,又不想给她打针,有了这本书后,如法煲了几个汤,效果非常明显,真是帮了我大忙!因此把全套都买了,还买了几本送朋友!
- 10、不过，因为毕竟不是学中医的，有些地方的描述全是中医术语，比如虚热，真的是很难懂什么样才是虚热。不过与本书无关，因为我相信但凡涉及到中医描述的肯定都不少了这些。此书还是很好的。
- 11、汤的种类挺好的，就是我适合我小体质的比较少
- 12、书中的汤品材料易于操作,方法也详细,对于喜欢煲汤的人来讲是一本好指导书!
- 13、在用了，材料简单，味道不错，孩子爱喝。
- 14、是妈妈想要的。
- 15、不错，刚拿来就给做了一道汤，宝宝喜欢喝
- 16、两个宝宝最喜欢喝汤，有了这本书，我可以不断地给她们惊喜，超喜欢，值得推荐
- 17、好书，最适合广东人看，有图，真的很不错。
- 18、很多靓汤可以慢慢煲给我女儿喝了。
- 19、从中找到当妈妈的乐趣
- 20、这本书主要介绍用中药的一些汤水，大人和小孩都适用。
- 21、书很好！食材都能买到！！
- 22、好书好汤谱，看完后送给弟弟了，小侄子有口福啰。
- 23、适合广东人的汤谱，内容说的详细，还能增长中医养生知识，不错的
- 24、刚买回来的时候,还是有看一段时间,也照着做了一些汤的,但有些材料不普通.
- 25、很适合在广东生活的人看，不错
- 26、很好的一本书.比较适合我们广东人用.
- 27、这本书很好,很实用,书中介绍的汤水每款都有功效介绍,而且介绍得够详细,药材也很容易买得到,赞
- 28、很实用的书，价格合理
- 29、有了它，省去妈妈们很多心思了！
- 30、书本印刷不错，经常拿来教宝宝认书上的图画。
- 31、挺方便的，在孩子身体不适时又多了一种调理的方法。
- 32、非常好的一本书，对新手妈妈来说，真的很好帮助
- 33、自己不会煮汤，小孩子煮汤有这个知道很好。
- 34、照做这些菜，孩子很爱吃。但希望妈妈勤快点，坚持才不愧对买了这本书。
- 35、看了，挺好的，挺适合实际生活的，也很适合在广东生活的人
- 36、朋友介绍买的，而且她很珍惜，只能借给我暂时看看，等她生了第二个宝宝后要还她。然后带回家给我妈看了之后她超喜欢，主要是里面不同的情况列举了很多汤例，这样就能更加有针对性地给宝宝做不同的汤喝。
- 37、发货速度，图书纸张清晰OK
- 38、不错的一本书，借得一看
- 39、内容很不错，会好好学习。
- 40、很地道的一本广东汤谱。看了其他评论，觉得挺好，就买了三本，另两本送人了。材料比较容易买到，大人、小孩都适合。还要再买。。。

《幼儿靓汤》

- 41、挺好的，有彩图，看着舒服，就是味道大了点
- 42、不错的书，好好研究一下
- 43、值得妈妈们借鉴的好书。
- 44、送货速度快，图书精美，很实用。
- 45、非常好，我也会包汤罗！
- 46、书本质量非常好，而且实用！
- 47、很不错！质量好，也很适合！
- 48、好多我都钟意的,有时间一个个跟着学,真棒!!超喜欢
- 49、看着书的内容很有想煲汤的冲动。但工作太忙一直没时间给孩子煲，等不忙了一定要试试。现在只能作为收藏了。
- 50、很有用的一本书，里面介绍的汤都很好
- 51、已经照着做了一款汤了,很好!
- 52、很实用的一本书，再也不用烦恼煲什么汤了。。。呵~~~
- 53、认真按书上的介绍去做，孩子喝了以后感觉很好，很有针对性
- 54、家有小孩的都应该备一本，很实用的一本书，推荐购买
- 55、简单好用，适合广东家庭。买了多本啦，自用和送人
- 56、内容不错，可以煲汤给我外甥喝！
- 57、我是一个妈妈，也是一名幼儿园医生，在家里我用这本书给女女煲靓汤，在单位里我介绍给厨房让大厨给幼儿园的孩子们做来喝，很不错！
- 58、这本书真的很实用,比较适合小朋友的汤,而且书上记的配料也很容易买,内容也提到了功效和药用价值,简单易懂.
- 59、很不错，很多适合幼儿的汤，而且功效写得很清楚。
- 60、照着书中的食谱做了两道菜，很实用哦。物美价廉.
- 61、汤汤实惠，汤汤可口。
- 62、汤的配料与平常的家常反差较大。很许多禁忌的。感觉不是每个孩子都实用
- 63、已经买第二本，很实用最紧要有效，第一本留在美国了
- 64、还不错的一本书，值得买
- 65、挺好的煲。很多夫人都适合喝。
- 66、很好，学着书上的做法给小儿做的吃，养育一个健康的宝宝。
- 67、很不错，对于我家宝宝很实用。
- 68、家里有两个小孩，这本书对我还是有一定帮助的。
- 69、幼儿靓汤非常实用，页面色感非常好，女儿拿到书非常高兴，叫着：妈妈我要喝这个汤，我要喝那个汤。里面的配料不多而且也普通，介绍也很详细，只要照做就可以了。对于我这种笨女儿最好了！
- 70、这个很有针对性，不错
- 71、希望宝宝能知道妈妈的心意吧
- 72、这本书很实用的.还是不错的.买了二本,一本给妈妈,一本给自己.呵....
- 73、作者在书中给每本书都详细写上适用情况，让没有煲汤教研的新妈妈拿到这本书也可以有针对性地比较放心地煲给小孩喝，而且里面汤的材料都是一些比较简单的，常见的。
- 74、应该具备一本的，指导性比较强
- 75、这本书的内容很好，很实用！！！
- 76、粗略的翻了一下书本，发现是针对很多幼儿症状的汤谱，很多材料也是很容易找到也操作简单的，感觉非常实用
- 77、书很好，通俗易懂，实用
- 78、帮别人买的，听说还不错吧，合适新妈妈
- 79、对于我，工作很忙，很想快速学习，做一顿孩子喜欢，又有营养的汤，这本书解决了我的一大问题，如果谱例还能再多一些就更好了！
- 80、配料和做法很详细。是本好的工具书。非常喜欢。值得推荐。就是有些材料比较难搞定。呵呵。

《幼儿靓汤》

- 81、工作刚好用得上
- 82、朋友推荐的书籍，都说不错呢
- 83、书的质量很好，图片还有介绍都很满意。
- 84、这本书的实用性很高,我按书上的做法给儿子煲的汤他都很喜欢喝.
- 85、很实用的一本书！很喜欢！试着书做了菜，看过去还不错！宝宝也喜欢！
- 86、挺好的书给宝宝喝汤
- 87、这回不用头疼给孩子弄什么汤了，这本书是应有所有的，就差书小了点，数量有限
- 88、实用，配有真实图片材料很容易买。一看点会煲。
- 89、同事一起买的，挺实用。
- 90、经同事的推荐，买下了这本书。当周末不知煲什么汤给咳嗽中的女儿喝时，这本书给了我很大的指引。因为之前也是在女儿咳嗽中煲了雪梨汤她喝，加重了病情，还让医生批了一通。但这本书很好的指引了我该在凉时热时煮什么汤，女儿喝了也有效。又多学了一样，真好。
- 91、广东人很实用
- 92、我是广东人，所以对煲汤特别注重，觉得这本书介绍的汤很适合广东的小朋友喝，而且书里面介绍的材料的作用也很简单明了。非常实用的一本书！
- 93、很实用的一本书，感觉对广东人特别适合，材料也很容易买到
- 94、这本书里的材料很多都是中药或者名贵药材，一般的老百姓和工薪阶层是承受不起的。不太实用
- 95、不太实用，太麻烦。买来书后，我做了一种汤，用了一下午的时间，太慢了煲汤真不是件容易的哦你、事。再说宝宝喝的很少，熬一点有不值得。味道熬出来很清淡，跟清水似的，看着没多大营养
- 96、书的纸张很厚，是彩印的，非常满意，是心中所想。
- 97、书很不错，正在学习。
- 98、物流是非一般的快，非常给力。书的质量也相当的好，有彩图，简单易明，够生动。非常的喜欢
- 99、虽说真正有病痛的时候不适宜煲汤给小朋友喝，但日常的汤水辅助还是必需的，书里的内容也简单易行，非常好。
- 100、很开心！几乎可以针对儿子的身体状况，每天煲适合的汤给儿子喝！都说药疗不如汤疗！很正确！用的很开心！！
- 101、很好~~~非常适合

《幼儿靓汤》

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