

# 《健胃煲》

## 图书基本信息

书名：《健胃煲》

13位ISBN编号：9787543934382

10位ISBN编号：7543934388

出版时间：2009-1

出版社：上海科学技术文献出版社

作者：雷宇 编

页数：161

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)

# 《健胃煲》

## 内容概要

《健胃煲》是健康美食大本营系列之一，全面介绍了一些健胃的煲类菜肴。中医认为：胃主受纳、腐熟水谷，为水谷精微之仓、气血之海。胃以通降为顺，与脾表里，脾胃常合称为后天之本。

# 《健胃煲》

## 书籍目录

健胃蔬菜煲 香椿豆腐煲 慈姑洋葱煲 蚝味白玉煲 白果栗子素菜煲 双果面筋煲 鲜蘑白果煲  
素什锦煲 榨菜粉丝豆腐煲 鱼香豆腐煲 芥菜豆腐煲 猴头菇白菜面筋煲 香菇面筋煲 腐乳  
蔬菜煲 腰果魔芋煲 油焖冬笋煲 锦绣素菜煲 松仁草菇菜心煲 冬笋乌塌菜煲 雪菜冬笋煲  
蚝油什菜煲 面筋慈姑煲 竹荪丝瓜煲 香菇豆瓣煲 鲜蘑丝瓜煲 臭豆腐毛豆煲 花生蚕豆煲  
健胃畜肉煲 核桃猪尾煲 红枣猪蹄煲 枸杞牛筋煲 雪里蕻扣肉煲 发菜牡蛎猪脚煲 蚝油牛筋  
煲 豉蒜肉排煲 洋葱猪肝煲 青椒塞肉煲 菜心肉片煲 肉皮菜心煲 三鲜素鸡煲 肉末虾米  
粉丝煲 粉丝肉末煲 苦瓜肉丁煲 腐竹肉糜煲 乌塌菜里脊煲 肉片刀豆煲 香菇豆腐煲 发  
菜兔脯煲 魔芋肉片煲 芥菜竹笋肉片煲 南煎圆子煲 辣酱粉丝煲 笋菇兔肉煲 豆腐衣粉丝煲  
梅菜扣肉煲 大葱狗肉煲 猴头菇面筋酥肉煲 白果腐竹猪肚煲 金针黑木耳牛肉煲 大葱肚片  
煲 蟹粉牛筋煲 腐竹羊肉煲 菜心狮子头煲 腌鲜笋煲 红腐乳肉煲 鱼香腰花煲 干烧牛尾  
煲 咸肉冬瓜煲 咖喱牛肘煲 红焖牛肉煲 白煨牛羊肉煲 葱姜排骨煲 芋艿焖肉煲 萝卜牛  
肉煲 蒜香牛筋煲 芹菜牛肉煲 红焖双足煲 竹笋焖肉煲 陈皮狗肉煲 慈姑大肉煲 猪肉鱼  
丸煲 蹄膀芋艿煲 洋葱牛肘煲 红烧参膀煲 雪菜肥肠煲 沙爹蹄筋煲 话梅猪蹄煲 葱椒猪  
肝煲 沙爹牛柳煲 黄瓜塞肉煲 健胃禽肉煲 健胃河鲜煲 健胃海鲜煲 健胃药膳煲

## 《健胃煲》

### 章节摘录

香椿豆腐煲【原料】咸香椿100克，嫩豆腐400克，鲜汤200克，酱油15克，精盐2克，白糖3克，味精4克，黄酒2克，湿淀粉6克，植物油200克，麻油10克，葱花、生姜末各5克。【制作】将豆腐切成1.5厘米厚、2.5厘米长、2.5厘米宽大小四方块，排放在盆中，撒上精盐、味精备用。咸香椿洗净盐分，切去老根，切成末。炒锅上火，放油烧至五成热，推入豆腐，煎至两面金黄色结皮，倒入漏勺中沥油。原锅留少许余油，下葱花、生姜末煸一下，放入鲜汤、精盐、酱油、黄酒、味精和煎好的豆腐，烧滚后转小火焖3分钟，撒上海椿末，改大火收浓汤汁，淋湿淀粉勾薄芡，起锅滑入放在火上并放有底油的热煲中，淋上麻油，加盖烧滚，垫衬盆上桌。【功用】降脂降压。

# 《健胃煲》

## 编辑推荐

《健胃煲》中的内容丰富翔实，便于读者阅读。

# 《健胃煲》

## 精彩短评

1、做法写的比较详细

# 《健胃煲》

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