

# 《养生汤6000例》

## 图书基本信息

书名：《养生汤6000例》

13位ISBN编号：9787535646620

10位ISBN编号：753564662X

出版时间：2011-9

出版社：湖南美术出版社

作者：胡维勤

页数：158

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)

# 《养生汤6000例》

## 内容概要

容纳养生百味精华，《养生汤6000例》精选1200款滋补功效绝佳的美味靓汤。从家居操作入手，突出养生汤的好做、易学、营养、便捷。全书靓汤品种齐全，分类详尽，方便您居家煲汤时速查速用。16类养生汤类，不仅涵盖使用各种烹调技法煲出的美味汤羹，更包含各具滋补功效的药膳汤，以及满足四季不同调理补身需求的应季好汤，更有方便快捷的数十款电饭锅煲汤。此外，书中更是精选南北名厨的数百个煲汤秘诀，为您烹饪提供详细指导，让您在操作过程中更加得心应手。

温馨提示：本图书附赠挂图，在图书最后一页，与图书连在一起。

# 《养生汤6000例》

## 作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生，著名医学科学家，中国人民解放军总参警卫局，保健处主任医师。

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

## 书籍目录

### Part 1 最受欢迎的19道养生汤

西红柿鸡蛋汤  
紫菜蛋花汤  
海带排骨汤  
莲藕龙骨汤  
玉米胡萝卜脊骨汤  
鱼片豆腐汤  
冬瓜老鸭汤  
清炖甲鱼  
黄豆猪蹄汤  
香菜豆腐鱼头汤  
花生煲凤爪香菇汤  
生地煲龙骨  
清炖牛肉汤  
酸辣汤  
罗宋汤  
萝卜煲羊腩  
苦瓜海带瘦肉汤  
菠菜猪血汤  
莲子猪心汤

### Part 2 老火靚汤

### Part 3 文火炖汤

### Part 4 滋补蒸汤

### Part 5 快速滚汤

### Part 6 补血养颜汤

### Part 7 补肾壮阳汤

### Part 8 益智增高汤

### Part 9 强身健体汤

### Part 10 解压舒缓汤

### Part 11 春季靚汤

### Part 12 夏季靚汤

### Part 13 秋季靚汤

### Part 14 冬季靚汤

### Part 15 电饭煲煲汤

### 附录

# 《养生汤6000例》

## 编辑推荐

《养生汤6000例》编辑推荐：荟萃千余款利用各式好料与烹调技法做出的各种口味、功效的养生靓汤。

## 精彩短评

- 1、比想象的要超值啊！内容很丰富实用！
- 2、不知道为什么没买到。可能是没优惠。
- 3、实用。易懂。
- 4、挺好的，以后有时间的时候可以学做煲汤了
- 5、这本书买的太好了，里面那么多靓汤！我已经试着做了好几个了！得到了全家人的好评！！
- 6、我本来肠胃不好，这书里面的一道菜让我现在吃了保持良好的肠胃，非常实用
- 7、买来学学做
- 8、给老妈买的 结果我们家很少煲汤
- 9、书的内容很多，很丰富，学会做更多美食，让家人和孩子生活更健康。
- 10、买了练练手艺的，书的图很清晰
- 11、很全面，然后后面有一部分电饭煲煲汤的还有小插图的步骤，挺实用的。
- 12、因为比较喜欢喝汤，所以买来一本学学。
- 13、比书店的便宜好几块钱，书质量也不错
- 14、里面的内容很吸引
- 15、我是在双十一买的，半价12.4，感觉特别值，内容很丰富，还有插图，做法说明也挺详细的，而且附有60分钟的光盘，不过那个光盘观看很麻烦，VCD格式。快递速度也不错。
- 16、感觉很好 还没尝试 很期待
- 17、例子多而全，非常实用
- 18、自己一个人住，总想着对自己好一点 经常喝喝汤，有好处的哦！
- 19、非常好的健康饮食系列读物，让读者受益良多。印刷精美，图文并茂，看时不觉枯燥乏味，适合千万家庭的健康饮食指南。
- 20、里面的内容很详细，而且是已经分好类别季节，找起来很方便
- 21、都是彩图的，很喜欢啊，就是书上说附赠VCD，但是我没有见到啊
- 22、看过书，不错，里面的内容是我要的。有图片有文字，只是做法有一些简单，没有详细说明。暂时没有试过里面的汤，不知道好不好喝。
- 23、很实惠，汤谱挺好
- 24、书的纸张很好，内容很好，很实用
- 25、书轻飘飘的，感觉纸的质量不怎么样，内容倒是挺多，因为做法都是三言两语。
- 26、原先就很喜欢喝汤，现在有书就不用想就能做了
- 27、希望每一个人都能从这本书里学好本领，让家人感受到回家吃饭的幸福。
- 28、8错，还可以。
- 29、質量不錯！內容也很豐富
- 30、挺喜欢这本
- 31、很喜欢，简单易做。非常感谢当当！
- 32、书不错,内容丰富，物超所值。
- 33、很好很好的书哦，适用
- 34、书还不错,但书内赠的小光盘用不了,
- 35、内容很好，好全面。实用
- 36、增加点知识，囤中
- 37、以后再不为煲什么汤而烦恼了
- 38、应该还不差吧
- 39、帮同事买的，翻看了一些，感觉很值，内容例子多，而且很多材料都是我们比较常见的，很实用
- 40、买来给爸妈看的，就是字小了啊，老年人看不大清楚
- 41、书内容很全面，还有光碟哦，物流也很给力，不错
- 42、这本书的CD收到的时候都碎掉了，排版也不是很喜欢
- 43、没有中医基础的人，不太适合买这本书...
- 44、帮岳母买的，她很喜欢！

## 《养生汤6000例》

- 45、书的图案还是彩图,易学易懂,很好
- 46、这本书很好,质量好,内容非富,最关键的是十分适合家庭煲汤,好书
- 47、大致看了,下,很好
- 48、有了它,,以后煲汤不用犯愁了。
- 49、彩图,纸质也不错!介绍的种类比较多,有分季节的,有分功效的,总体来说不错!
- 50、很厚,内容也很全
- 51、买给妈妈的,当让她学习下。
- 52、书中分季度分功能分做法,可以根据个人需要选择适合自己的汤,汤谱有1200例,其他4800例是煲汤的技巧,注意点,非常实用
- 53、内容很贴近生活,最喜欢的是每道汤都标明了适用人群,高度赞扬!!!
- 54、汤就要这样做
- 55、图片色彩差了一点,可能是书设计的问题,
- 56、因为有6000个汤例,每一面页就有4个,所以内容很浓缩。不过还有配图,是很不错的。至少知道他里面说的材料是怎样的。
- 57、学着点~~以后常煲变美女耶,嘻嘻~~~
- 58、感觉不错,很多款式
- 59、做法很简单 没有可以模仿性 不是经常烹饪的人 不会烧好
- 60、这本书很适合我,因为有的材料我不认识,里面有图片一看就知道。
- 61、配有小图,有说明适合人群注意事项。什么样的类型的汤都有,很不错。但是太多了所以我都看不完了。
- 62、這本書很好剛收到,就是沒有湯的全圖
- 63、里面都是介绍的食疗养生汤,运用了中国的中医药,对于每一款汤还介绍了哪些体质的人适合或者不适合,很贴心
- 64、快递速度很给力。彩色页,真的很实用,用简单的材料煲出营养,书里面还有一些基本蔬菜的介绍,后面还有煲汤和喝汤的注意事项,如果能把过程交代仔细点就好了
- 65、可以好好提高厨艺了啊
- 66、一收到货马上就先翻翻,粗略的看后觉得这买这书还真是买对了,价格不贵,又实用。不但有煲的食料和方法,还有注意事项及汤的作用,这样我们煲汤的时候就可以适当的选择适合家人的汤品。
- 67、一本书,很多例子。彩色的。
- 68、养生汤比粥更有难度,慢慢研究着呢。书很大本,汤例也多。慢慢学着煲呢
- 69、随便翻了翻,里面好多的汤都有好多动物,而且图片太真实,第一次烦到鲶鱼的时候吓我一跳,
- 70、本来以为送朋友的,后来留着自己看了,内容不错。
- 71、很好的一本书,很多汤
- 72、这本书可能比较适合注重养生的中老年读者看.整本书的排版略显拥挤,文字过多,图片少了点.
- 73、步骤很清晰,对食物的功效的解说很详细
- 74、反映内容还不错
- 75、内容详细。但汤里中药成份比较多。
- 76、在超市看到这本书,回来网购了,比较好
- 77、品种真多,但有的做起来不方便,看看还是可以的
- 78、妈妈的首选,给家人的营养来源!
- 79、品种好全哦!
- 80、全面丰富
- 81、之前买过一本百姓汤,以为这本不一样,有好多内容都是一差的,只是顺序不一样!不过还算可以!
- 82、很值,汤的分类很全,很系统,而且简单易做。。。
- 83、不是我想要的那种汤,里面有很多东西不知道去哪里买。我是想找一本以常见的食物做汤的书。
- 84、种类真的好多,养生不错!
- 85、多喝汤,有益健康。
- 86、帮妈妈买的 不过妈妈很少看==

## 《养生汤6000例》

- 87、未得闲睇
- 88、我很喜欢这本书.可以天天煲汤喝7
- 89、讲了好多生活中没有注意到的细节，很好。
- 90、质量不错。。。很喜欢。。。



# 《养生汤6000例》

## 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)