

# 《春夏消暑汤饮》

## 图书基本信息

书名：《春夏消暑汤饮》

13位ISBN编号：9787538169034

10位ISBN编号：7538169032

出版时间：2011-5

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：名师文化生活编委会

页数：167

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)

# 《春夏消暑汤饮》

## 内容概要

《春夏消暑汤饮》从科学养生的观念出发，顺应春夏季节气候的变化，根据读者的需求，精心挑选汤饮，配上精美的图片，为您奉上一道道营养美味的汤品，给予读者贴心的关怀。每道汤饮都详细地讲解了制作方法、营养功效和烹饪技巧。

# 《春夏消暑汤饮》

## 作者简介

名师文化生活编委会，是广州名师文化出版有限公司属下的专业从事生活类图书的部门，其主要成员由资深的营养育儿专家和厨师组成。曾编辑出版的《家常大众菜营养配餐丛书》、《每天一种新口味十味家常菜1000样》、《让孩子聪明健康的500样营养配餐》等书在市场上都非常热销。

## 书籍目录

### 第一章 春夏喝汤，美味又健康

好汤要会喝才对  
煲汤前的准备工作  
制汤美味有诀窍  
按食物的四性五味煮汤  
春夏汤饮保健康

### 第二章 清热解暑汤

胡萝卜玉米排骨汤  
黄瓜煮皮蛋  
沙参玉竹雪耳汤  
麻黄雪梨瘦肉汤  
淡菜紫菜瘦肉汤  
西洋菜瘦肉汤  
菱角红枣花生汤  
猪骨煲莲藕  
白菜干猪肺汤  
眉豆花生瘦肉汤  
丝瓜鱼片汤  
排骨萝卜煮墨鱼丸  
冬瓜健身汤  
芦荟竹笋汤  
赤小豆煲鸡  
紫菜香菇肉丝汤  
玉竹猪肺汤  
竹叶葫瓜汤  
山楂银花汤  
鸡骨草鲫鱼猪胰汤  
丝瓜豆腐汤  
春笋鲫鱼汤  
扁豆香薷荷叶汤  
咸柠薏米瘦肉汤  
海带绿豆杏仁汤  
菠萝西米饮  
银耳莲子红枣汤  
荸荠木耳汤  
白粟汤  
玉竹薏米木瓜汤  
白萝卜黄豆菠菜汤  
苦瓜黄豆煲排骨  
佛手瓜肉片汤  
苦瓜黄豆咸菜汤  
木耳冬瓜汤  
冬瓜莲子煲老鸭  
香瓜西米饮  
猕猴桃西米饮  
腐竹瓜片汤  
虾皮苦瓜豆腐汤

## 《春夏消暑汤饮》

海带绿豆排骨汤  
薏米冬瓜汤  
南瓜绿豆汤  
冬瓜生鱼汤  
草菇西红柿汤  
山楂荷叶饮  
薏米绿豆饮  
罗汉果绿茶饮  
丝瓜冬瓜汤  
三豆汤  
苦瓜黄豆排骨汤  
玄参炖猪肝  
鱼卷鸡汤  
桑葚柠檬汤  
甘蔗茅根瘦肉汤  
第三章 消脂瘦身汤  
冬瓜海带瘦肉汤  
竹笋银耳鸡蛋汤  
木耳香菇淡菜汤  
苹果鲜鱼汤  
西红柿豆芽芦笋汤  
西红柿苦瓜汤  
胡萝卜荸荠甘蔗汤  
西红柿菜花芹菜汤  
丝瓜芦笋肉片汤  
白萝卜薏米汤  
竹荪鸡片汤  
海带蘑菇肉汤  
决明子绿茶饮  
冬瓜鱼头汤  
轻身包菜汁  
南瓜山药汤  
香菇百合西蓝花汤  
杏仁银耳木瓜汤  
陈皮山楂红茶饮  
太子参鲫鱼汤  
蛇舌草莲花汤  
南瓜海带煲瘦肉  
红薯芥菜煲  
青苹果瘦肉汤  
菜花豆腐汤  
黄瓜木耳汤  
五味营养汤  
笋尖西红柿汤  
荷叶煮白萝卜  
蘑菇豆腐汤  
第四章 生津润喉汤  
霸王花猪肺汤  
沙参老鸭汤

## 《春夏消暑汤饮》

天冬益母草甲鱼汤  
无花果雪梨煲猪肺  
太子参百合田鸡汤  
白菜豆腐汤  
鹌鹑蛋银耳汤  
五味豆腐汤  
洋葱西红柿豆腐汤  
三鲜豆腐汤  
橄榄酸梅汤  
莲藕大枣汤  
萝卜橄榄瘦肉汤  
冰糖银耳木瓜汤  
水果桂花饮  
牡蛎豆腐汤  
苹果雪梨瘦肉汤  
木瓜牛奶饮  
银耳莲子汤  
北杏仁炖雪梨  
冬菇瘦肉猪胰汤  
银耳胡萝卜瘦肉汤  
南杏仁炖雪梨  
红枣无花果绿茶饮  
金针菇豆腐肉片汤  
冬瓜田鸡汤  
银耳百合瘦肉汤  
樱桃银耳汤  
豆腐味噌鱼汤  
百合银耳莲子汤  
百合莲子瘦肉汤  
茼蒿蛋白饮  
苹果银耳瘦肉汤  
鸡蛋金银花  
丁香乌梅汤  
灵芝银耳冰糖饮  
桂圆莲子鸡蛋汤  
杏仁雪梨汤  
第五章 补气养阴汤  
玉竹瘦肉汤  
无花果菜干猪肉汤  
罗汉果菜干瘦肉汤  
鳗鱼冬菇鸡汤  
红薯狗肉汤  
雪蛤银耳燕窝汤  
西洋参红枣甲鱼汤  
银耳红枣雪蛤汤  
猴头菇竹丝鸡汤  
西洋参淮山乳鸽汤  
黄芪枸杞炖乳鸽  
百合银耳牛肉汤

## 《春夏消暑汤饮》

桂圆田七煲鸡  
南杏仁参地老鸭汤  
银耳猪肺汤  
龟肉猪肚汤  
首乌牛肉汤  
鱼肚水鸭汤  
红豆乌鸡汤  
南瓜条煲排骨  
四味人参饮  
虫草淮山药乌鸡汤  
瘦肉石龟汤  
桂圆西洋参汤  
枸杞桂圆炖鸽蛋  
乳鸽火腿汤  
胡萝卜生鱼汤  
芡实莲枣猪肚煲  
生地猪肝瘦肉汤  
首乌红枣鸡蛋汤  
猴头菇炖鸡块  
芥菜姜汤  
辛夷煲鸡蛋  
大枣茯苓土鸡汤  
银耳鸽蛋汤

# 《春夏消暑汤饮》

## 章节摘录

版权页：插图：



# 《春夏消暑汤饮》

## 编辑推荐

《春夏消暑汤饮》：倾情为您介绍煲汤怎样配料、怎样煮出好汤、如何科学喝汤，让您轻松看懂、学会！用心为您介绍适宜春夏喝的美味汤饮，让您喝得惬意，喝出健康！

## 《春夏消暑汤饮》

### 精彩短评

- 1、买来发现里面的很多汤做不了，原材料难找啊
  - 2、呵呵婆婆看完好给孩子做啊！
  - 3、介绍的菜品比较实用，可以在家里制作
  - 4、简单，方便，不用很长的时间，对我这种懒散的主妇来说是一本很不错的好书。
  - 5、原本就不会做汤，做的一塌糊涂。
- 这本书给了好多春夏适合的汤饮，而且爷爷也很喜欢喝，我也很喜欢这本书。  
希望能有更多的汤饮教法出版哟~

# 《春夏消暑汤饮》

## 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)