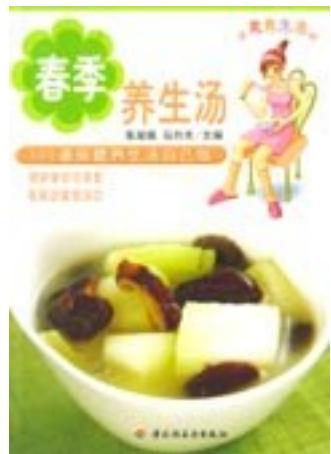


春季养生汤



[春季养生汤 下载链接1](#)

著者:张湖德, 马烈光主编

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2004-4

装帧:平装

isbn:9787501942947

莼菜冬瓜汤

原料

冬瓜300克, 莼菜30克, 高汤400克, 盐, 香, 味精各少许。

做法

1 将冬瓜去皮, 去瓢, 洗净, 切片, 莼菜洗净。

2 将冬瓜片放沸水锅中煮至八成熟, 捞出浸到冷水中。

3

将锅放旺火上, 倒进高汤, 放入冬瓜和莼菜, 烧开后撇去浮沫, 加入盐, 味精, 盖上锅盖烧约2分钟, 淋上香油即成。

功效：益气减肥，春季食用可健美强身。

作者介绍：

目录：

[春季养生汤 下载链接1](#)

标签

评论

[春季养生汤 下载链接1](#)

书评

[春季养生汤 下载链接1](#)