

# 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](#)