

素補



[素補_下载链接1](#)

著者:梁瓊白

出版者:雅事文化

出版时间:2013-11-11

装帧:平装

isbn:9789865760021

★想用吃素替自己進補的人。

★想變化素食口味又能兼顧健康的人。

★無論冬季進補、夏季保養、平日解饞，素食都有您要的美味。

進補是國人傳統的飲食觀，然而生活富裕的現代人，平日已是飲食豐盛不虞匱乏，因此對高油脂的大魚大肉，進補觀念也該調整改變，其實不一定只能用肉類進補，以蔬果取代，照樣能達到滋補養生的效果。

116道素燉補的食療菜單，打破一般油膩又上火的傳統進補，以中藥材搭配天然食材，做出兼具養生功效與美味口感的補湯藥膳、菜餚主食、粥品甜湯，讓您在素補的同時，還能達到口感的滿足。

本書收錄現代醫學對身體有益的「素」材，輔以中醫食療的食物味性，中西保健的智慧、還有節氣養生與虛實寒熱體質的對症檢測，讓您掌握素食進補的秘訣，為健康加分。

本書特色

★素食如何補：從現代營養到中醫食療，從營養分析到食物味性與節氣養生的關連，提供必備資訊。

★116道健康好料：無論是滋養的補湯、藥膳，元氣的菜餚、主食，還是保健的粥品、甜湯，以選材簡單，方便好做、全家適用的品項為主。

★製作補品的重點提示、如何打造美味養生湯底、燉湯與煲湯的注意事項、煮好粥的細節，及藥材圖鑑索引，所有實用的料理資訊，讓您實作更有效率。

作者介绍:

梁瓊白

30年豐富的烹飪&教學經歷，同時跨界電視、廣播和出版業，並結合美食經驗與文字，至今已出版百餘冊食譜，造福許多對料理有興趣的人，堪稱烹飪美食界的高手。

洪銀龍

台灣第一家素食餐廳的金牌名廚，熱愛美食，一生致力於素食料理的推廣與創作。將素食當藝術品，創造多層次口感的提昇，讓素食料理不但是宗教者的唯一，更為喜愛健康者的選擇。在國內外得過無數次廚藝金牌大獎，堪稱是素食界的「廚神」。

目录: 5	素食 也可以這樣補
6	現代營養-對身體有益的「素」材
8	中醫食養-食物味性&節氣養生
12	輕鬆打造美味養生湯底
	燉出健康的補湯、藥膳
15	紫山藥燉四寶
16	紅鳳菜枸杞湯
17	清燉雞腿菇
17	濃燉猴頭菇
18	竹筴鮮菇湯
19	松茸蒸菜膽
20	韓松山芹湯
21	野菇濃湯
22	蓮藕養身湯
22	蓮藕銀杏菇茸湯

23藕杞長生湯
24紫山藥補羹
24山藥清湯
25紅棗山藥湯
26秋葵味噌湯
27日式海帶芽湯
28香茅養生鍋
29豆漿養生鍋
30水酪梨湯
31甜菜蔬果湯
32金針雲耳湯
32黃耳珊瑚羹
33絲瓜銀耳湯
34板栗芋泥羹
34黃金南瓜湯
36竹筴四寶盅
37天山雪蓮燉四寶
38祥寶杏菇人參湯
39人參海底雞湯
40春天養肝鍋
41蟲草花淮山燉白靈菇
42十全大補湯
43玉竹燉素魚
44素禮佛跳牆
45首烏燉湯品
46天麻猴菇湯
47天麻燉山藥
48黃茸粉光燉雞盅
49九尾草益身鍋
50新加坡肉骨茶
51天香回味鍋
52養身膳食補
53芋頭三色燉
54素四神湯
55素當歸鴨
56姬松茸御品盅
57藥膳燉盅
吃出元氣的菜餚、主食
59地瓜涼拌黑豆
60玉面羅漢齋
61炒四蔬
61玉如意吉祥
62香炒畔小芹
62貴妃素菜
63雪菜炒淮山
63三色山藥卷
64養生珊瑚草
65芝麻拌牛蒡
66西芹百合
67如意鮮百合
67百合南瓜
68銀杏小唐菜
69法海素蒲團
69福建豆腐窩

70香椿桃仁
71核桃炒素珍
72金桔溫室茄
72松子玉米
73竹笙扒蘆筍
73炒三白
74栗子炆素雞
74栗子豆腐
75地瓜栗子素菜
76三杯杏鮑菇
77石榴福袋
78茶油麵線
79麻油素雞麵
80紅豆雜糧飯
81筒仔飯
81金瓜健康飯
82松子炒飯
83黃豆糙米飯
84紫米豆腐包
85紅麴炒飯
86糙米花壽司
87五色健康飯
養生保健的粥品、甜湯
89五穀雜糧汁
90薏仁紅棗湯
90百合蓮棗湯
91川貝燉雪梨
92雪梨福圓湯
93桂棗山藥湯
93枸杞子燉桂圓
94福圓蓮子湯
95蓮子燉竹笙
95湘蓮核桃露
96薑汁地瓜湯
97芝麻麵茶
98燒仙草
99生磨杏仁露
100洋參燉蜜棗
101火麻仁露
102陳皮紅豆沙
103血糯紅棗粥
103豆漿粥
104桂花粥
105菊花粥
106薏米紅棗粥
108菱角粥
109芡實粥
110松子仁粥
110福圓粥
112白果粥
112蓮子粥
113臘八粥
114藕粉小米粥
115糯米山藥粥

115山藥玉米粥

33

Column

35燉湯 & 煲湯

107煮粥的米 & 水

111煮好粥的細節

116附錄：藥材圖鑑

• • • • •

([收起](#))

[素補_下载链接1](#)

标签

(港台版)

饮食

美食

素食

浅尝辄止书

我爱的书

台版

评论

[素補_下载链接1](#)

书评

天啊。买回来一看才注意到是梁琮白老师的书。
大约十三四年前。当时我还是小孩子，第一次来到广州，在当时号称全国最大还是全国第三大的广州购书中心徜徉，被两本美食书所吸引，图片精美，中式餐食，还有详细有趣的步骤说明，洋溢着浓浓的台湾文化味儿。当时我就买了他们。书名...

[素補_下载链接1](#)