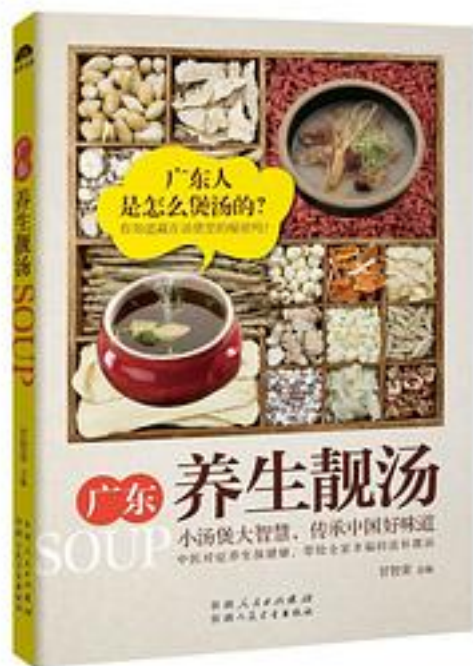


广东养生靓汤



[广东养生靓汤_下载链接1](#)

著者:

出版者:新疆人民卫生出版社

出版时间:2016-4

装帧:平装

isbn:9787537263382

滋润营养的广东老火汤是滋补养人的健康佳品。名厨精选千款地道广东靓汤，按营养功效精细分类。全面呈现厨艺绝活，指导精选食材、药材，依据个人口味与身体需求，依法炮制，煲出一道道疗效显著的广东靓汤。

作者介绍:

目录: 第一章 手握煲汤“心机”，煲出全家健康

好汤需要好器具，砂锅、瓦罐、高压锅等煲汤各不同·····	012
材料搭配合理，喝出健康·····	013
靓汤煲制的关键步骤·····	014
调料的投放有学问·····	015
常用高汤煲制方法及应用·····	016
家常汤煲常用中药材简介·····	018
家常汤煲的“心机”小窍门·····	021
第二章 滋味汤煲，喝出全身健康	
一、鲜香蔬果，自然清香养容颜	
TOP10营养蔬果·····	024
金针菇冬瓜汤·····	026
冬瓜海带绿豆汤·····	027
西芹丝瓜胡萝卜汤·····	027
虫草花猴头菇竹荪汤·····	028
菌菇豆腐汤·····	029
西兰花玉米浓汤·····	029
胡萝卜玉米牛蒡汤·····	030
芦笋萝卜冬菇汤·····	031
银耳木瓜汤·····	031
苹果雪梨银耳甜汤·····	032
菠萝苦瓜鸡块汤·····	033
佛手胡萝卜花生汤·····	033
二、滋补肉类，浓香营养最保健	
TOP10滋补肉类·····	034
灵芝金针菇豆芽肉片汤·····	036
巴戟天排骨汤·····	037
肉丝黄豆汤·····	037
牛肉莲子红枣汤·····	038
无花果牛肉汤·····	039
排骨玉米莲藕汤·····	039
清炖羊肉汤·····	040
枸杞木耳乌鸡汤·····	041
萝卜干蜜枣猪蹄汤·····	041
黄芪鸡汤·····	042
黄豆马蹄鸭肉汤·····	043
杜仲鹌鹑汤·····	043
茶树菇莲子炖乳鸽·····	044
桑葚乌鸡汤·····	045
苡仁红枣鹌鹑汤·····	045
三、生鲜水产，纯鲜美味齿留香	
TOP10鲜美水产·····	046
川贝鲫鱼汤·····	048
香菇豆腐鲫鱼汤·····	049
鲤鱼烧豆腐·····	049
莲藕葛根赤小豆鲤鱼汤·····	050
鲈鱼参须汤·····	051
鲈鱼老姜苦瓜汤·····	051
山药甲鱼汤·····	052
泥鳅上海青豆腐汤·····	053
砂锅泥鳅豆腐汤·····	053
杂菌鲜虾汤·····	054
冬瓜虾仁汤·····	055
豆腐白玉菇扇贝汤·····	055
双菇蛤蜊汤·····	056

花胶响螺海底椰汤·····	057
木耳鱿鱼汤·····	057
四、美味禽蛋，色香味全好滋养	
TOP5营养禽蛋·····	058
鸡毛菜蛋花汤·····	059
家常蔬菜蛋汤·····	060
蛋花花生汤·····	060
马齿苋蒜头皮蛋汤·····	061
生地鸭蛋炖肉·····	062
枸杞鹌鹑蛋醪糟汤·····	062
苋菜豆腐鹌鹑蛋汤·····	063
桂圆枸杞黄精炖鸽蛋·····	063
五、高纤杂粮，开胃温补宜养生	
TOP10温补杂粮·····	064
红豆薏米汤·····	066
奶香红豆西米露·····	067
绿豆薏米祛痘汤·····	067
莲子芡实牛肚汤·····	068
莲子枸杞花生红枣汤·····	069
芸豆赤小豆鲜藕汤·····	069
花生眉豆煲猪蹄·····	070
双瓜黄豆排骨汤·····	071
绿豆杏仁百合甜汤·····	071
荷叶扁豆绿豆汤·····	072
桂圆枣仁芡实汤·····	073
夏枯草黑豆汤·····	073
第三章 四季顺时汤补更养生	
一、春季汤补，补阳醒脑强身体	
TOP10春季时令养生食材·····	076
山药红枣煲排骨·····	078
山药炖苦瓜·····	079
冬笋油菜海味汤·····	079
韭菜苦瓜汤·····	080
冬瓜菠菜汤·····	081
西红柿豆芽汤·····	081
竹笋仔鲍炖土鸡·····	082
菠菜豆腐汤·····	083
莴笋猪血豆腐汤·····	083
党参豆芽尾骨汤·····	084
枸杞红枣芹菜汤·····	085
葱白炖姜汤·····	085
二、夏季汤补，清热祛湿正当时	
TOP10夏季时令养生食材·····	086
苦瓜菊花汤·····	088
苦瓜黄豆鸡脚汤·····	089
冰糖绿豆汤·····	089
消暑大米绿豆汤·····	090
西瓜翠衣冬瓜汤·····	091
芥菜黄瓜汤·····	091
莲子心冬瓜汤·····	092
菱角薏米汤·····	093
甘草绿豆炖鸭·····	093
玉米须芦笋鸭汤·····	094
眉豆冬瓜玉米须瘦肉汤·····	095

花生瘦肉泥鳅汤·····	095
三、秋季汤补，滋润祛燥美容颜	
TOP10秋季时令养生食材·····	096
雪梨杏仁胡萝卜汤·····	098
马蹄甘蔗胡萝卜甜汤·····	099
绞股蓝麦冬雪梨甜汤·····	099
川贝百合炖雪梨·····	100
雪莲果银耳甜汤·····	101
莲藕海带汤·····	101
莲藕菱角排骨汤·····	102
灵芝猪肺汤·····	103
燕窝莲子羹·····	103
燕窝贝母雪梨汤·····	104
首乌党参红枣乌鸡汤·····	105
猪肉蟹味菇炖豆浆·····	105
四、冬季汤补，御寒暖身需进补	
TOP10冬季时令养生食材·····	106
灵芝白玉羊肉汤·····	108
山药羊肉汤·····	109
田七山药牛肉汤·····	109
鲜奶白菜汤·····	110
雷州狗肉煲·····	111
小麦甘草白萝卜汤·····	111
核桃栗子瘦肉汤·····	112
菌菇冬笋鹅肉汤·····	113
核桃虫草花墨鱼煲鸡·····	113
苹果红枣鲫鱼汤·····	114
红薯芡实鸡爪汤·····	115
佛手瓜莲藕板栗黑豆汤·····	115
第四章 药材滋补，对症调理身轻舒畅	
一、治未病，人体脏腑饮食调理方案	
养心安神防失眠·····	118
党参麦冬五味子瘦肉汤·····	120
桑寄生连翘鸡爪汤·····	120
白及荸荠煮萝卜·····	121
何首乌黑豆桂圆煲鸡·····	121
太子参桂圆猪心汤·····	122
莲子百合安眠汤·····	122
舒肝理气减压力·····	123
菟丝子萝卜羊肉汤·····	125
天麻炖猪脑汤·····	125
鸡肝菟丝子汤·····	126
牛肚枳实砂仁汤·····	126
马齿苋绿豆汤·····	127
佛手瓜白芍瘦肉汤·····	127
补脾养胃营养好·····	128
四君子汤·····	130
胡萝卜马蹄猪骨汤·····	130
太子参淮山药鱼汤·····	131
牛奶鲫鱼汤·····	131
白术党参猪肘汤·····	132
鸡内金羊肉汤·····	132
润肺除燥抗雾霾·····	133
天冬川贝猪肺汤·····	135

人参玉竹莲子鸡汤·····	135
雪梨川贝无花果瘦肉汤·····	136
阿胶牛肉汤·····	136
白芍甘草瘦肉汤·····	137
西洋参土鸡汤·····	137
补肾壮阳强身体·····	138
清炖枸杞牛鞭汤·····	140
金樱子芡实羊肉汤·····	140
虫草花鸽子汤·····	141
锁阳淮山猪腰汤·····	141
壮腰强筋汤·····	142
炖人参鹿茸鸡汤·····	142
二、对症治疗，疾病调理与防治方案	
高血压·····	143
枸杞叶决明子肉片汤·····	144
金银花丹参鸭汤·····	144
首乌甲鱼汤·····	145
黄芪党参汤·····	145
高血脂·····	146
当归丹参粥·····	147
天麻炖鸡·····	147
黄精海参炖乳鸽·····	148
降压安神汤·····	148
糖尿病·····	149
玉米须芦笋鸭汤·····	150
生地茅根猪腱汤·····	150
肠胃炎·····	151
枸杞党参鱼头汤·····	152
马齿苋肉片汤·····	152
感冒·····	153
枇杷银耳汤·····	154
葱白炖姜汤·····	154
便秘·····	155
白萝卜汤·····	156
芦荟猪骨汤·····	156
肝炎·····	157
五子鸡肝汤·····	158
土茯苓鳝鱼汤·····	158
鼻炎·····	159
辛夷花鸡蛋汤·····	160
细辛排骨汤·····	160
乳腺炎·····	161
海带排骨汤·····	162
参杞香菇瘦肉汤·····	162
妊娠呕吐·····	163
土豆疙瘩汤·····	164
荔枝砂仁瘦肉汤·····	164
缺铁性贫血·····	165
生津补血牛蛙汤·····	166
滋补人参鸡汤·····	166
灵芝猪肝汤·····	167
红花鱼头豆腐汤·····	167
第五章 因人而异，带给全家幸福的滋补靓汤	
一、漂亮辣妈的窈窕美人汤	

妈妈的体质特点	170
漂亮妈妈必知的六大营养素	171
四物汤	172
花胶响螺海底椰汤	173
八珍汤	174
土茯苓薏米汤	175
决明子消脂瘦身汤	176
枣仁补心血乌鸡汤	177
虫草花瑶柱排骨汤	178
海带牛肉汤	179
二、酷爸的强身健体汤	
爸爸的体质特点	180
爸爸所需要的营养素	181
淮山百合排骨汤	182
参归石斛鳝鱼汤	183
燕窝四宝汤	184
枸杞海参汤	185
苦瓜鸡肝汤	186
乌鸡甲鱼汤	187
霸王花煲猪骨汤	188
鸡肉包菜汤	189
三、萌宝的健脑益智汤	
宝宝的体质特点	190
宝宝健康成长所必需的六种营养素	190
核桃花生桂枣煲鱼头	192
胡萝卜板栗排骨汤	193
家常罗宋汤	194
鸡蛋肉饼汤	195
紫菜莴笋鸡蛋汤	196
黄芪红枣牛肉汤	197
紫菜虾米猪骨汤	198
芹菜鲫鱼汤	199
四、长辈的健康长寿汤	
老年人的体质特点	200
老年人需要的六大营养素	200
枇杷虫草花老鸭汤	202
白果咸菜猪肚汤	203
冬瓜薏苡仁煲鸡汤	204
板栗龙骨汤	205
竹荪薏米排骨汤	206
莲子百合排骨汤	207
黄豆香菜汤	208
• • • • •	(收起)

[广东养生靓汤_下载链接1](#)

标签

粤菜

煲汤

评论

东拼西凑，不读也罢。

[广东养生靓汤_下载链接1](#)

书评

[广东养生靓汤_下载链接1](#)