

电锅炖补



[电锅炖补_下载链接1](#)

著者:郭月英//陈丽玲

出版者:中国农业大学

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787811176490

《健康生活系列: 电锅炖补》内容简介: 电锅一直是厨房里的得力好帮手, 几乎是家家必备的炊具。它并未被电子科技发展的洪流所淹没, 反而在健康意识抬头的今天。更突显其多元功能, 更有历久弥新的另类评价。

电锅的用途不只停留在煮饭、蒸肉蒸蛋而已, 花点小巧思, 施点小技巧, 无论蒸、煮、炖、煲、熬、卤样样皆通, 且荤素两相宜。在忙忙碌碌的有限时间里, 不必大费周章, 只要按下启动键, 即可省下料理时间, 同时处理多件事。在轻食新概念里, 电锅料理保留了食物的原汁鲜味及营养成分, 可煮出少油低脂的健康美食, 是最佳的养生和健康取向。其无油烟、零污染、省能源、高安全、低难度的烹调方式, 更是符合新时代环保要求。还有, 您可以优雅地下厨, 即使新手上路也不会满身大汗、手忙脚乱。

总之，以电锅烹调有诸多的便利性，职业妇女、兼职主夫、银发夫妇、单身贵族、住宿学生，甚至远渡重洋，只要具备一只电锅，《健康生活系列：电锅炖补》都提供您如何以最方便、最节约、最省事之途径来烹调电锅料理，无论何时何地。都可轻松享用美食。

除了烹调三餐，利用电锅来炖补养生药膳，也是一种旧法新用，这正是《健康生活系列：电锅炖补》要与大家分享的重要资讯，书中所用药材，都十分平民化，采购方便且效益明显，在传统中药铺或是商店都可一一购得；做法更是简易，只要依照书中的要求，即能在电锅开关弹指间巩固健康。

作者介绍：

目录：

四神猪肠汤【功效】滋阴壮阳、开胃健脾、改善体质、促进成长。干贝萝卜排骨汤【功效】益肾和胃、消化积食、解热化痰、清心除烦。清炖牛肉汤【功效】促进造血功能、防治缺铁性贫血、提高抗病能力。牛肉罗宋汤【功效】抗老防衰、修复组织、开胃助食、促进发育。山药鲍鱼鸡汤【功效】缓和更年期障碍、预防骨质疏松、抗癌防老强体力。竹荪香菇鸡胗汤【功效】滋补养生、健胃整肠。并辅助瘦身减重。大蒜鸡汤【功效】预防动脉硬化、降低胆固醇、提升免疫力、延缓老化速度。金针排骨汤【功效】健脑安神、减轻疲劳、帮助睡眠、预防抑郁症。苦瓜菠萝鸡汤【功效】清凉利尿、舒缓疲劳、改善脂肪分布，并提高免疫功能。味噌鱼汤【功效】增进体力、消除疲劳、抗老防癌。减轻放疗化疗后不适症状。a黄豆茅鱼干排骨汤【功效】减轻疲劳、舒缓酸痛、美化肌肤、强健骨质。海带莲藕排骨汤【功效】调理新陈代谢、促进成长发育。消除紧张疲劳。凤爪香菇汤【功效】防治骨质疏松、减轻关节炎、增强免疫力、丰胸美肤。青木瓜鱼头汤【功效】丰胸美乳、维护骨本、增生乳汁、顺畅关节。花生猪脚汤【功效】增生乳汁、强健筋骨、促进转骨、防治骨质疏松。冬瓜排骨汤【功效】消炎解毒、抗文明病、利尿消肿、瘦身减重。椒粒猪肚汤【功效】开胃促进食欲助消化，温暖身体提高御寒能力。黄豆糙米大骨汤【功效】健脑益智、增强记忆力、保护神经系统。并抗老化。牛蒡蒟蒻汤【功效】健胃整肠、调节生理活动、缓和糖尿病、清肠排毒降血压。莲子猪肠汤【功效】增进体能、安心除烦、提高睡眠品质。芥菜鸭汤【功效】滋阴益肾、消除疲劳、恢复体力、纾解酸痛。酸菜肚片汤【功效】调理吸收消化、开胃助食欲、快速消除疲劳。百菇汤【功效】增进免疫系统功能、抑制癌化细胞增殖，并降血压血糖。竹笋排骨汤【功效】促进体内废物排出、防止便秘、降低肠胃道癌变。番茄素肉汤【功效】抗氧化防癌变、延缓器官老化、抗菌消炎、美化肌肤。银耳山药枣甜汤【功效】增强免疫力、促进新陈代谢、减轻化疗后之不适症状。红豆小米粥【功效】利尿消肿、抗癌防老、补充体力、增生乳汁。核桃桂圆糯米粥【功效】健脑益智防痴呆、延缓细胞老化、增进体能。紫米米豆莲子粥【功效】迅速补充体力、养血健脑、改善虚弱、减轻疲劳。八宝甜粥【功效】健脾养胃、安神助眠、提供能量、滋补体力。洋参枸杞鸡汤【功效】促进机体活动、调理呼吸系统、提高身体防御能力。参须枣鸡汤【功效】增强免疫功能、较快恢复体力、并减轻疲劳。药炖排骨【功效】补中益气、养肾填精、全方位调理。十全大补鸡汤【功效】双补气血做全身性之调理、增强免疫力、提高体能。首乌栗子骶骨汤【功效】滋阴壮阳、健脾养胃、强健筋骨、乌黑发亮。杜仲鹿茸鸡汤【功效】再造雄风、壮阳益精、减轻腰酸、强壮筋骨。姜归羊肉汤【功效】补肾壮阳、祛散寒邪、温暖手足、改善虚弱。天麻鱼头汤【功效】止头痛头晕、疏通血脉、增进脑智。当归虱目鱼汤【功效】调节体能、预防慢性病、缓和妇女病症。陈皮山楂鱼丸汤【功效】健脾和胃、帮助消化、祛除胀满、导痰镇咳。黄芪杞枣鸡汤【功效】消除疲劳、安神助眠、除烦解忧、养肝抗老。归芪鸡汤【功效】气血双补、强心保肝、调治妇人病、恢复免疫功能。党参桂圆肚片汤【功效】消除疲劳、抗衰老失忆、兴奋神经、促进造血。四物鸡汤【功效】活血行气、调经理带、合文汗涩精、促进气血循环。巴戟天黑豆排骨汤【功效】调节性功能、提高受孕率、促进发育转骨，降压防忧郁症。玉竹乌鸡汤【功效】养颜美容防衰老、填精益髓强筋骨、调节血糖降血脂。丹参五味子乌鸡汤【功效】活血化淤、维护心血管、调治妇女病、促肝细胞再生。甘麦大枣排骨汤【功效】调解妇女更年期症候

、缓和精神紧张、抒发压力、防忧郁焦躁。观音串荔枝壳鸡汤【功效】生津止渴、消炎降火、缓和月内风、防治风湿痛。虫草鸭汤【功效】补肾虚疗阳痿、防治久咳虚弱、减轻疲劳、调节免疫系统功能。

· · · · · (收起)

[电锅炖补](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[电锅炖补](#) [下载链接1](#)

书评

窗外寒风萧瑟，屋里一锅暖汤，热气腾腾~ 各种滋补汤的做法一应俱全，特别是不动油烟，电锅就能完成，免受油烟之苦，轻轻松松煲靓汤，太赞了！印刷质量过硬，设计的也很漂亮，打完折以后还不到10块钱，总之是超值的一本书！你说居家生活，这本书书架上怎么能少得了呢？窗...

[电锅炖补](#) [下载链接1](#)