

《汤饮养生这样喝更健康》

图书基本信息

书名：《汤饮养生这样喝更健康》

13位ISBN编号：9787229030704

10位ISBN编号：7229030706

出版时间：2011-1

出版社：重庆

作者：王瑞秋 编

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《汤饮养生这样喝更健康》

内容概要

《汤饮养生这样喝更健康》将传承数千年的汤饮养生精髓，全面呈现——中华汤饮养生智慧。所有食材都能以煮的方式最大限度地发挥其食疗功效，因此，汤成为滋补养生的首选膳食。不同季节、不同体质对入汤食材的要求不同，身患疾病更需要特殊的营养关照……一碗切合身体需要的汤羹无疑是强身祛病的最佳选择。大厨结合丰富的理论知识和几十年的实践经验，将中华积淀数千年的汤饮养生智慧深入浅出地呈现给您。

《汤饮养生这样喝更健康》全程详解——健康煲汤秘诀。

煮汤的每一个环节都要重视。蔬菜、果品、肉类、水产、菌豆，不同的食材入汤前该怎样处理？食材怎样搭配才能促进营养的吸收？如何煲煮才能最大限度地保留食材的营养素？怎样调味才能去除异味、增添香味？翻阅此书，犹如大厨亲临指导，助您轻松煲出百味营养精华汤。

《汤饮养生这样喝更健康》

作者简介

王瑞秋，中式烹调高级技师、中国烹饪协会北京菜讲师、中式烹调A类考评员、国家题库中式烹调命题专家、北京北辰高级厨师考评委员会委员、中国烹饪协会会员、中国烹饪协会和北京市饮食业烹饪服务研究会北京菜高级师培训班讲师、北京市美食营养学会会员。曾先后担任国务院管理局技师考核的评审员、北京清真菜各家代表菜谱评审员、全国青工大菜组织工作监理员、高级厨师考评员。先后在《中国烹饪》、《中国食品》、《工人日报》、《中国商报》等杂志、报刊上发表了数十篇烹饪文章，出版了《营养菜谱》、《家庭烹饪280忌》等著作，还参与了多部中式烹调专业教材的编写工作。

李淑媛

中国营养学会临床营养分会主任委员

北京糖尿病防治协会副理事长

中国营养学会临床营养分会主任委员、北京糖尿病防治协会副理事长、国家食物与营养咨询委员会委员、中国营养学会常务理事。主要从事疾病与营养的研究，曾主编多部“疾病营养治疗学”教材和科普书籍。热心营养与健康的科学普及工作。每年进行合理营养与健康，糖尿病饮食治疗，高血压、肥胖、高血脂的营养防治等专题科普讲座几十场。参与《中国居民膳食指南》的编著以及《中国居民营养改善条例》的起草工作。

《汤饮养生这样喝更健康》

书籍目录

1 饮食养生汤为先 汤饮养生自古有之 好汤会喝才健康2 煮汤工具有门道 厨房常用的几种锅形 根据质地，善用汤锅3 煮汤调味有诀窍4 大厨亲传煮汤绝招5 选对食材煮好汤6 应季喝汤最养生7 认清体质喝对汤8 特殊人群的汤饮养生9 菜品烹调好，汤是宝中宝，认识烹调基础汤

《汤饮养生这样喝更健康》

章节摘录

版权页：插图：汤能容纳百味营养精华制汤是最适合与药膳原料融合的，几乎所有的药膳原料都可以用煮制的方法来发挥它的功效。清水煮汤是保证原料营养成分不过多流失的最佳方案。从中医学的角度来讲，世上所有可食用的物质都有药性，并且都能以煮汤的方法发挥其最大功用。制汤可以用煮、氽、炖、熬、蒸等多种烹调方法来烹制。其中煮是早期的制汤方法之一。人类自有了陶器以来，就有煮的烹调方法。在早期人类的食物中，除了用火烤制就是煮了。原始人在食物匮乏时期，汤、粥、菜、饭是不分的。不知从何时开始，羹汤成了体力虚弱者的养生方式。中医学主张，要拿饭当药吃，不要拿药当饭吃。就是说适当的饮食，不仅能提供人体每日所需的营养与能量，还能保证身体健康。中国诸多养生著作中均论述了合理膳食、以膳食养生的功用。如《黄帝内经》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”而汤正是容纳百味营养精华的最好形式。

《汤饮养生这样喝更健康》

编辑推荐

《汤饮养生这样喝更健康》：健康是人生最大的财富，那么，我们拿什么来维护健康？生活在快节奏下的现代人怎样维护自己的健康？作为面向大众读者的出版者，我们有责任将科学、健康的生活理念带给您。为此，我们邀请了国内营养、健康领域的知名专家，针对广大读者生活中可能遇到或已经遇到的问题，设计了这套健康指导丛书。

《汤饮养生这样喝更健康》

精彩短评

- 1、不仅配图精美，而且实用性强，居家必备。
- 2、我很喜欢，很多种类就是不算介绍的太详细，有些经验的主妇用更好。要尝试一下，更多的))) ((/) , - === - // | ' - === - ' ' ' \ _____ / `-----

《汤饮养生这样喝更健康》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com