

《男人滋补养生汤.中国食文化丛书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509165416

编辑推荐

是现代男性自我保健必读的参考书。

内容简介

汤是滋补养生佳品。本书精选了32例适宜男士四季保健、滋补壮阳、强身健体的滋补养生汤，并详细介绍了其原料配方、原料分析、制作方法及专家点评，书中还加入“知识链接”和“营养课堂”，拓展了食疗、汤补和食材的性能等营养学知识，是现代男性自我保健必读的参考书。

目录

Part 1 四季养生汤

春季大枣汤

香椿汤

菠菜豆腐汤

夏季绿豆汤

姜母老鸭汤

西瓜桑椹汤

秋季排毒汤

双豆金针菇汤

南瓜薏米汤

冬季开胃汤

人参煲鸡汤

香菇牛尾汤

[显示全部信息](#)

前言——男性滋补汤，喝出好身体

好处多多话饮汤

中国菜中少不了汤。喝煲汤的好处有哪些呢？

首先，煲汤过程中比一般料理少了油煎、油炸的过程，除可预防肥胖之外，更能减少心血管疾病的发生。想要减肥或保持身材苗条的人，可以多喝汤，并且调整进食顺序，先喝汤、吃蔬菜等，主食和肉类最后吃，其好处是可增加饱腹感，使食量自然变小。如此一来可摄取较少热量，也就不必担心吃太多而发胖啦。

其次，饭前先喝汤，胜过良药方。进食前先喝上几口汤，可让食物从口腔、咽喉、食管到胃都很润滑，使食物顺利下咽，防止因食用干硬食物，刺激消化道黏膜。也可以在吃饭时喝汤，因为这有助于食物的稀释并温润口腔，且有益胃肠对食物的消化吸收，进而减少食管炎、胃炎等疾病的发生。

再次，喝汤还有美颜、健身、润肤、增强免疫力的作用，因此当人虚弱生病或是女性朋友生产、坐月子时，汤品更是补充体力又不伤肠胃的营养佳品。

最后，营养好吸收。汤中加入肉类、蔬菜一起熬煮，食材中的营养素都溶于汤中，加上是全水解的营养成分，电解质浓度和人的体液相近，很容易被肠胃吸收，所以，煲汤是最适合随着人体血液循环被吸收的食物料理方式。

更重要的是，煲汤烹调方便、简便。只要选好食材，加上适量的水，就可以做出美味的汤品，因此很适合忙碌的上班族。而挑选食材时，除了把握选购季节性食材的原则外，亦可适时加上温和的中药材，为美味的汤品增加点滋补的效果。

做汤也要讲究技法

烹调美食三分技术、七分技巧。汤的烹调制作方法主要有：炖汤、吊汤、煮汤、汆汤、沏汤、煲汤等几种技法。其技术很好掌握。

1. 炖汤 主要用于动物性原料，需要时间长，一般在1小时之上。古人讲：“九鼎九沸，九沸九变，祛腥灭臊呈美味”，就是讲，动物性原料中的腥、臊、膻等异味通过较长时间的炖煮能被去掉，并且会产生美味，丰富营养。

2. 吊汤 主要用于专业厨师制汤。在旧时，没有过多的调味品、增鲜剂，而只能从原料中提取，因此产生了吊汤，有人讲：当兵人的枪，厨师爷的汤，是制胜的法宝和秘密武器。

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)