

家庭饮食新概念系列

BAOTANG
SHILIAOFANG



煲汤 食疗方

上海诺宝中心 编

养成新的家庭饮食习惯

合理搭配，营养均衡
既饱口福，又保健康

上海科学普及出版社





前言

BAOTANG

SHUJIAOFANG

汤是最容易烹饪的，只要有炊具、有水、有原料就可以操作。由于烹饪时间较长，原料的营养成分可以充分地溶入汤汁，更有效地被人体吸收，用于增强体质的各种保健汤类一直深受人们的欢迎。保健食疗汤不同于普通的膳食，它是有目的地选择某些食品，并利用它们特有的功效，对人体进行强化营养、滋补、保健的一种佳肴。在加工中除要求具有普通菜肴的口感外，还不能影响所加药物的作用和功效，因此在操作上使用炖、煨、煲、蒸等一些烹饪方式，可使汤汁颜色纯正，味浓而不腻，香味扑鼻。

位于上海西区的诺宝中心是一家集涉外星级酒店、大型国际康体会所和一个同时可容纳300人的多功能剧场为一体的国际级康体休闲中心。酒店倡导健康饮食的理念，推出的绿色保健菜肴受到了广大会员和新老客户的广泛赞誉。为了进一步回馈众多消费者，我们精心编撰了一套家庭饮食新概念系列食谱，为您着重介绍一些具有保健、美容、养生功效的菜肴，让您在繁忙的工作之余，享受精致、健康的美妙生活。

上海诺宝中心总经理

杨志群

2005年9月

编委会名单

主 编	杨志群			
副主编	周广仁	刘 洪		
顾 问	胡丽妹			
策 划	杨中俭			
撰 稿	刘 洪			
摄 影	杨中俭			
编 委	刘 洪	许寒宾	杨 帆	
	冯世坤	李 刚	张 荣	
	张 敏	汪 浩	郁蕴华	
编 务	朱春兰	王复勇	欧阳玉萍	
	夏 岚			



目 录

BAOTANG
SHUHAOFANG

前言

- | | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 1. 海参鸡鲍翅 | 1 | 17. 杞子黄鱼汤 | 17 |
| 2. 药膳九孔鲍 | 2 | 18. 花雕红枣炖仔鸡 | 18 |
| 3. 泥鳅红枣煲排骨 | 3 | 19. 海藻乌鱼钱 | 19 |
| 4. 虫草炖金龟 | 4 | 20. 龙马乳鸽 | 20 |
| 5. 参竹炖鸡 | 5 | 21. 海藻鲍翅 | 21 |
| 6. 虫草红枣煲甲鱼 | 6 | 22. 健身双龙 | 22 |
| 7. 海马乌鸡盅 | 7 | 23. 丽珠绣球盅 | 23 |
| 8. 养心八珍盅 | 8 | 24. 核桃鸭子 | 24 |
| 9. 虫草松茸煲明骨 | 9 | 25. 香茅煲牛尾 | 25 |
| 10. 虫草炖子鳖 | 10 | 26. 莲子猪肚 | 26 |
| 11. 洋参怀山白鳝 | 11 | 27. 锅仔一品鲜 | 27 |
| 12. 怀山枸杞炖乳鸽 | 12 | 28. 海藻海鲜羹 | 28 |
| 13. 海马三鲜盅 | 13 | 29. 虫草炖老鸭 | 29 |
| 14. 海龙炖乳鸽 | 14 | 30. 龙马童子鸡 | 30 |
| 15. 枸杞云腿炖鸡丝 | 15 | 31. 养胃鱼羹 | 31 |
| 16. 归参鳝鱼羹 | 16 | 32. 人参炖元鱼 | 32 |
| | | 33. 木瓜炖雪蛤 | 33 |

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>