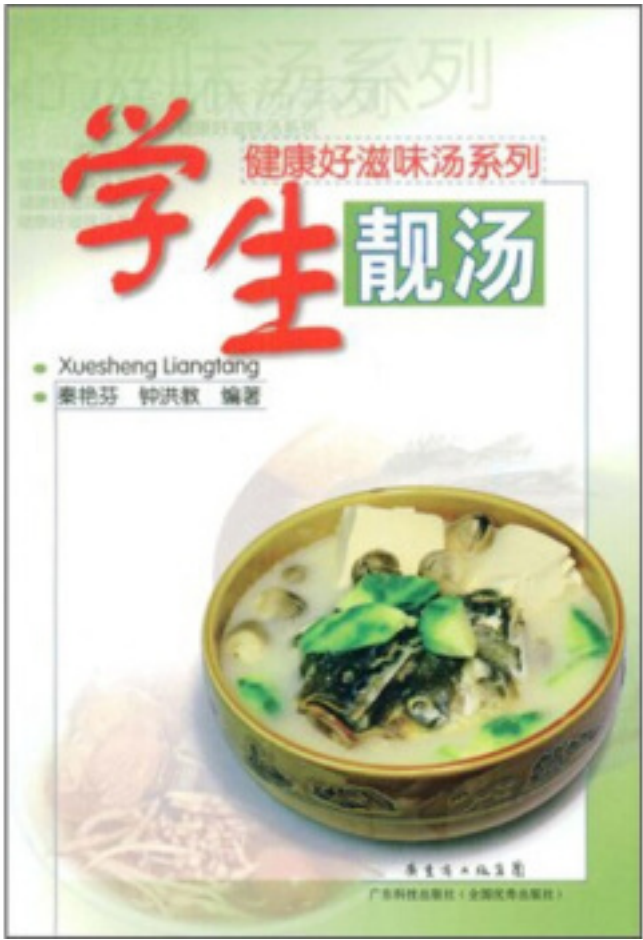


健康好滋味汤系列：学生靓汤



[健康好滋味汤系列：学生靓汤_下载链接1](#)

著者:秦艳芬，钟洪教 著

[健康好滋味汤系列：学生靓汤_下载链接1](#)

标签

评论

非常实用！ 非常实用！ 非常实用！ 非常实用！

靓汤应有尽有。。。广东式学生靓汤。。。。

模仿中……

还可以

这是一本针对学生视力、智力、学习压力以及身体发育，呼吸道、胃肠道常见病症等问题，根据学生体质多热多实的特点，选取常见的蔬果、禽畜、中药材作为煲汤的原材料，编制出具有清肝养肝明目护眼、醒脑益智增强记忆、清肺润肺化痰止咳、利咽散结消炎通鼻、健脾开胃调理肠胃、清热解毒消疮除痘、消暑祛湿消脂瘦身、促进生长助长发育、消除学习疲劳、舒缓考试紧张等作用，适合大、中、小学生饮用的靓汤共85款，每款汤谱均列明材料、制法、效用、食疗贴士，并附上煲汤材料的彩色图片以供参照。本书除了指导家长如何根据不同体质的学生选择煲汤材料外，还介绍了汤料的处理方法和靓汤的制法。本汤谱取材简单，制作方便，疗效相宜，汤味可口，是学生家庭保健的好帮手。学生靓汤的烹制方法主要有煲、滚、炖，其中以煲和滚较为常用。
煲，是以汤为主的烹制方法。它的特点主要是通过煲的过程，使原料和配料的味和有效成分溶于汤水中，使汤香浓美味。如蝉蜕煲冬瓜，苹果雪梨煲猪横脷等。煲汤用的动、植物原料应先加工洗净，并通过“飞水”、“煎”、“爆炒”等方法去除腥、膻、污物及异味，使汤清味纯。煲汤以沸水下料为佳，如果冷水下料，从下料到煲滚要有一段较长的时间，原料在煲底停留时间过长，容易造成粘底。滚，是一种方便快捷的煮食方法。也是烹制靓汤的常用方法。其方法是沸水下料，待原料滚熟即可。滚汤省时方便，汤清味鲜，原料嫩滑可口。滚汤有生滚和煎滚之分，生滚是猛火烧至水沸，下料，滚至料熟即可，这样滚出来的汤会汤鲜肉嫩。如枸杞叶瘦肉蛋花汤。煎滚多用于鱼类汤的制作，其方法是先将鱼类煎至金黄色，然后溅入沸水再滚。煎滚对鱼汤有去腥和增白的作用。如夜香花鱼头汤，汤中鱼头经煎后再滚，汤色乳白，汤味香浓，甚是可口。

"[SM]和描述的一样，好评！

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。[发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，

周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越大越好。好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。[两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

[健康好滋味汤系列：学生靓汤_下载链接1](#)

书评

[健康好滋味汤系列：学生靓汤_下载链接1](#)