

<<头啖汤>>

图书基本信息

书名：<<头啖汤>>

13位ISBN编号：9787218067841

10位ISBN编号：7218067840

出版时间：2010-8

出版时间：广东人民

作者：头啖汤美食酒家

页数：103

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;头啖汤&gt;&gt;

## 前言

汤作为我国菜肴的一个重要组成部分，具有其他饮食不可替代的作用。

饭前喝汤，可湿润口腔和食道，刺激胃口以增进食欲；饭后喝汤则可润口爽喉，有助消化。

中国传统医学一直将汤作为养生的良方。

此外，汤在防病、保健、美容等诸多方面也对人体的健康起到非常重要的作用。

中华汤文化源远流长，独具特色。

《吕氏春秋·本味篇》就这样记载了煨汤的真谛：“凡味之本，水最为始，五味三材，九沸九变，则成至味。

”流传至今的“民以食为天，食以汤为先”，正是汤文化几千年历史的生动写照。

在广东，汤文化已融进了人们的日常生活。

“无汤不成席”正说明了广东人对汤的重视程度，而广东人煲汤的功力也达到了炉火纯青的境界。

从汤料合理适当的搭配到火候的严格控制，都反映出广东人对于汤的精细考究。

在种类繁多的汤式中，“头啖汤”是广东人最崇尚的。

所谓头啖汤，就是第一拨儿出锅的汤。

头啖汤好喝，鲜。

最重要的是，喝头啖汤得早起，不能早起的人就喝不到。

如今，“饮头啖汤”已引申为做领头羊，也象征着广东人创新、开放、改革的精神。

养生汤品与季节密切相关。

-年当中，由于四季的气候不同，存在春湿、夏热、秋凉、冬寒等不同特点，人的生理、病理也受到这种气候变化的影响。

春季万物生发向上，处于复苏过程，五脏属肝宜升补。

夏季天气炎热，人体喜凉，五脏属心宜清补。

秋季气候凉爽，五脏属肺宜平补。

冬季气候寒冷，人体收敛潜藏，五脏属肾宜温补。

这套《头啖汤》丛书就是根据四季不同的进补需求来编写的，分为《头啖汤-升补》、《头啖汤-清补》、《头啖汤-平补》和《头啖汤·温补》四册。

书中近四百道汤品均为头啖汤美食酒家的精心推荐。

春回大地，万物复苏。

此时，人体肌肤新陈代谢还不能适应气候变化的速度，因此皮肤中的污垢易引起炎症、化脓。

加上春季湿度逐渐加大，而温暖的气候和一定的湿度给细菌、病毒在呼吸道中生长创造了条件，这时，饮食要根据春天的气候特点，有针对性地进行进补。

第一，春天饮食宜清淡，防上火。

春季人易上火，因肝火上升，致使肺阴更虚，肺结核等病菌容易乘虚而入。

在汤品选择上应以滋阴润肺、补气养颜为主，如冬虫夏草百合炖胎盘、参须煲水蛇、木瓜鱼头汤、合欢花枣仁炖猪瘦肉等。

第二，春天要多食辛甘之品助春阳。

春季阳气初发，辛甘之品可以助阳，阴虚内热之人则应多食消火之物，并多选择含B族维生素、维生素E的食物，以养脾胃。

汤品黄芪淮山炖羊肉、冬菇木耳花煲猪肚、黄精祛湿豆煲乌鸡、江珧柱赤小豆煲生鱼等，可壮阳补精、健脾防癌，同时具有降火功效。

第三，春季饮食宜多甜少酸防“肝旺”。

中医认为，春季为人体五脏之一的肝脏当令之时，宜适当食用辛甘的食品，而生冷之物则应少食，以免伤害脾胃，还要防止“肝旺伤脾”。

因此，在春季应该多饮祛湿利水、护肝养肝和益补中气的汤品，如棉茵陈薏米煲鲫鱼、鹿叶参杏仁炖猪瘦肉、三七花玉竹炖台鲍等。

这本《头啖汤·升补》着重介绍了春季最合理的营养搭配，详细讲解了近百款汤品的制作方法、营养

## <<头啖汤>>

功效，同时还包含了最地道的广东老火靚汤的烹饪窍门。

我们相信，即使您没有煲过汤，不是土生土长的广东人，按照书中的提示，也一定能做出一道道健康又美味的春季靚汤。

## <<头啖汤>>

### 内容概要

春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变迁，是自然界的规律，也是人们顺时养生应遵循的法则。

《头啖汤》丛书，从科学养生出发，顺应四季之变化，为您奉上一道道美味的养生汤品，一份份贴心的营养关怀。

每册书近百款汤品，从汤料的科学搭配，到精心熬制，再到拍摄成书，都体现了头啖汤人对汤品的精细考究与对读者的诚意。

夏季到来，万物繁荣，群芳斗艳，人体的新陈代谢也到了最旺盛的时期。

一年四季中，夏属火，酷热登场，暑气容易乘虚而入，养生宜清热、解暑；而人的五脏中，心主火，盛夏昼长夜短，体内心火容易上升，胃纳欠佳，四肢疲乏，精神萎靡，因此，要注重养心、健胃。

这本《头啖汤·清补》根据夏天的气候特点，为读者推荐养心、健胃、清热、解暑四类适时汤品，并详细讲解了近百款汤品的制作方法、营养功效和烹饪窍门。

## <<头啖汤>>

### 作者简介

2000年，广州老字号食店“头啖汤”蜕变为头啖汤美食酒家。

一直以来，头啖汤秉承中华养生之精华，崇尚真材实料、原汁原味，潜心研究，不断推陈出新，将世界各地营养食材以科学养生的配置原则融入一煲煲秘方汤品中，造就了独具匠心的“头啖汤”文化盛宴。

如今，头啖汤已

## &lt;&lt;头啖汤&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 养心 苦夏变乐，养心正当令 灵芝茯苓炖蝎子蛇龟 莲子百合玉米煲猪肚 虫草花炖水鸭  
 麦冬沙参玉竹煲猪瘦肉 小麦石斛淮山煲鹌鹑 无花果鲍鱼煲水鸭 双莲赤小豆煲猪心 青椒榄南  
 北杏炖猪肺 玉竹番薯煲猪心 花旗参无花果炖斑鸠 莲合红枣煲羊心 沙参枣仁炖斑鸠 黄精茯苓  
 生蚝煲鸡 灵芝茯苓炖草龟 淮山百合炖鳗鱼 黑豆党参煲猪心 沙参玉竹雪梨煲山斑鱼第二篇 健  
 胃 夏季养生，健胃好时机 扁豆鲜淮山煲鲫鱼 冬菇花生煲鸡爪 冬瓜煲海螺肉 石斛竹蔗煲山鸡  
 羊肚菌鲍鱼炖乌鸡 黄豆胡椒炖猪肚鸡 鲜淮山百合玉竹炖甲鱼 苹果冬菇煲水蛇 木瓜花生煲鱼  
 尾 棉茵陈蜜枣煲鲫鱼 赤小豆南瓜煲排骨 茯苓党参炖乌龟 海马花胶牛蒡炖海螺 木瓜红枣煲牛  
 鳊鱼 雪梨木瓜煲猪肺 沙参枸杞煲鹌鹑 罗汉果枇杷叶煲猪肺 章鱼赤小豆煲老鸭 苹果芦荟炖猪  
 瘦肉 淮山党参黄芪煲鹅肉 花蛤淮山煲老鸽 小麦参芪煲生蚝 猴头菇乌贼骨炖猪肚 / 猴头菇四宝  
 煲木瓜第三篇 清热 夏热难耐，清热要及时 桔梗无花果炖乳鸽 溪黄草棉茵陈煲猪脊骨 莲子薏  
 米冬瓜煲水蛇 玫瑰鸡爪梨煲猪脊骨 橘红无花果川贝炖鳄鱼 枸杞地胆头炖乳鸽 夏枯草黄豆脊骨  
 汤 冬虫夏草生地煲水蛇 龙脷叶无花果煲猪肺 木瓜莲子百合煲鱼尾 海底椰雪梨川贝煲鹌鹑 板  
 蓝根川贝炖鳄鱼 沙参玉竹百合煲水鸭 粉葛赤小豆煲猪胰 车前草薏米煲猪小肚 鸡骨草煲兔肉  
 茅根马蹄煲海蜇 牛大力炖螺肉 西瓜皮茅根炖猪瘦肉 地胆头炖猪骨 苦瓜黄豆炖鲍鱼 萝卜青椒  
 榄煲猪肺 仙人掌水蛇炖海星 鸡骨草田螺炖猪胰 蒲公英薏米煲猪瘦肉 粉葛煲猪(月争) 牛大  
 力无花果煲鹌鹑 / 牛蒡蜜枣煲脊骨第四篇 解暑 夏暑登场，解暑进行时 节瓜眉豆煲鲫鱼 薏米冬  
 瓜荷叶煲排骨 玉米淡菜煲猪脊骨 双果炖田鸡 冬瓜薏米江珧柱煲老鸽 荷叶冬瓜煲老鸭 冬瓜江  
 珧柱莲子炖石蛤 椰子竹蔗煲老鸽 苋菜头茯苓煲大鱼尾 苦瓜黄豆煲唐排 参莲绿豆煲乳鸽 佛手  
 瓜胡萝卜煲排骨 冬瓜江珧柱莲薏煲鹌鹑 木棉花熟地煲猪瘦肉 冬瓜薏米炖双肾 天麻菊花炖兔肉  
 猪笼草赤小豆煲猪胰 茅根竹蔗马蹄煲猪脊骨 苦瓜黄豆煲鲫鱼 / 苦瓜干黄豆煲猪什

## &lt;&lt;头啖汤&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：滋补应虚实辨证中医养生的原则是虚者补之，不是虚证病人不宜用补药。

虚证又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症进补才能有益身体，否则适得其反，会伤害身体。

保健养生虽然不像治病那样严格区别，但也应把用膳对象分为偏寒、偏热两大类。

偏寒者畏寒喜热，手足不温，口涎多，大便溏稀，小便清长，舌质淡脉沉细；偏热者，则手足心热，口干，口苦，口臭，大便干结，小便短赤，舌质红，脉数。

若不辨寒热妄投药膳，容易导致“火上添油”。

滋补要增加热量冬天天气寒冷，保暖是人们日常养生保健的重任，在滋补的同时，不能忘记为身体增加热量。

在三大产热营养素中，蛋白质的摄取量可保持在平常的需求水平，热量增加部分，应提高糖类和脂肪的摄取量来保证。

矿物质应保持平常的需求量或略高一些。

增加热量可选用脂肪含量较高的食物。

维生素的供给，应特别注意增加维生素C的含量。

可多食蔬菜如萝卜、胡萝卜、辣椒、土豆、菠菜等，及柑桔、苹果、香蕉等水果，同时增加动物肝脏、猪瘦肉、鲜鱼、蛋类、豆类等，以保证身体对维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>等的需求。

滋补并非多多益善有的人认为“多吃补药，有病治病，无病强身”，其实这是不科学的，如过量服用参茸类补品，会引起腹胀、不思饮食。

冬天喝滋补汤对身体有益，但也不需天天喝，一般人一周进补一次就足够了；如果是虚弱体质的人，一周进补两三次，隔天进行，便可以了。

忌重“进”轻“出”随着人们生活水平的提高，人们对家常菜的营养要求也大大提高。

不少家庭天天以荤腥为主，餐餐都很油腻。

然而，这些食物代谢后产生的酸性有毒物质，必须及时排出，而生活节奏的加快，又使不少人排便无规律甚至便秘。

## <<头啖汤>>

### 编辑推荐

《头啖汤·温补》：驱寒、滋补、养肾、益气，近近百款春天着重靓汤，材料五花八门，让您大饱口福。

科学搭配，营养美味，烹饪窍门一学就会，家庭烹制乐趣无穷。

广东专业汤饮名家头啖汤美食酒家首推汤品众多金牌大厨数十年的煲汤经验总结顺应四时变化制定养生药膳集美味、地道、营养于一煲让您尽情享受广东老火汤的健康与美味

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:<http://www.tushu007.com>