

<<头啖汤>>

图书基本信息

书名：<<头啖汤>>

13位ISBN编号：9787218084640

10位ISBN编号：7218084648

出版时间：2013-1

出版时间：头啖汤美食酒家 广东省出版集团,广东人民出版社 (2013-01出版)

作者：头啖汤美食酒家

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>

## <<头啖汤>>

### 内容概要

《头啖汤:春季升补篇》内容简介：春回大地，在绵绵细雨的滋润下，万物生发，人体的阳气也向上向外疏发。

中医学认为，春湿肝当令，养生宜养肝、阳补。

同时，春天气候变化较大，加之人体皮肤开始变得疏泄，对湿寒的抵御能力有所减弱，因此，要慎避湿寒与风邪，养生须着重健脾、祛湿。

《头啖汤:春季升补篇》根据春天的气候特点，为读者推荐养肝、补阳、健脾、祛湿四类适时汤品，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

姚迈凯，头啖汤美食酒家执行长。

李鸿定，拥有30多年行政总厨的丰富经验，现为头啖汤美食酒家出品总监。

曾穗建，擅长秘制汤煲，精心配制的“头啖一品汤”可谓汤中极品。

现任头啖汤（名菜坊店）行政总厨。

车启明，从事粤菜烹饪工作近30年，任头啖汤（金穗店）行政总厨，是头啖汤出品的灵魂人物。

## &lt;&lt;头啖汤&gt;&gt;

## 书籍目录

6 第一篇 养肝7 春回大地，养肝正当时8 虫草花花胶炖乌鸡10 花旗参猴头菇煲乳鸽11 三七花玉竹炖鲜台鲍12 棉茵陈淮山薏米煲猪13 三七花淡菜煲鸡腿14 麦冬猴头菇炖鸡15 独脚金煲猪胰16 天麻红枣炖鹌鹑17 黄精江珧柱炖海刺龟18 绿茸真菌炖水鸭19 鹿茸阿胶炖甲鱼20 鹿叶参杏仁炖猪瘦肉21 五味子女贞子炖海参22 千斤拔狗脊煲猪尾23 牛大力枸杞煲蹄筋24 桂圆菊花煲乳鸽25 冬虫夏草炖海螺肉26 荔枝干莲子淮山煲乳鸽27 何首乌蜜枣炖兔肉28 山楂草决明煲猪瘦肉29 五指毛桃江珧柱煲翅群/五指毛桃蜜枣煲猪脊骨30 第二篇 补阳31 春阳升发，补阳好时节32 海龙海马煲乌龟34 黄芪黑豆煲猪腰35 花旗参石斛花胶炖老鸡36 黄精江珧柱炖响螺37 金银菜墨鱼煲猪38 人参苹果煲猪瘦肉39 冬虫夏草海马炖鲜鲍40 合欢花枣仁炖猪瘦肉41 金樱子党参煲生鱼42 花生鹿筋煲猪瘦肉43 白果核桃芡实煲牛尾44 冬虫夏草百合炖羊胎盘45 莲子薏实煲牛肚46 石斛地虫炖猪腰47 参须红枣煲水蛇48 巴戟红枣杜仲煲牛鞭49 猴头菇黑豆核桃煲羊肉50 核桃枸杞炖羊肉51 巴戟海龙猪瘦肉汤52 麦冬党参煲兔肉53 人参淮杞煲甲鱼/人参白术炖鸡54 第三篇 健脾55 顺时养生，健脾在于春56 灯芯草淮山煲牛百叶58 五指毛桃煲乌鸡59 椰子黄豆炖无花果60 胡萝卜马蹄煲猪脊骨61 腊梅花冬瓜炖猪小肚62 赤小豆玉米须煲生鱼63 玉竹黄豆炖乳鸽64 黄芪淮山炖羊肉65 木瓜鱼头汤66 番茄土豆炖牛肉67 党参淮山玉竹煲兔肉68 淮山枸杞炖猪脑69 冬菇木耳花生煲猪肚70 猴头菇响螺猪肚汤71 板栗百合煲生鱼72 黑豆红枣煲塘虱73 苦瓜江珧柱炖翅群/十全大补鸡汤74 第四篇 祛湿75 春湿气重，祛湿要及时76 当归淮山炖鹌鹑78 炒扁豆玉米须炖陈肾79 婆娑果海底椰煲鹌鹑80 薏米冬瓜煲猪蹄81 祛湿豆炖鹌鹑82 玉米淮山炖鱿鱼83 祛湿豆煲鲫鱼84 赤小豆粉葛煲鲮鱼85 鸡骨草赤小豆煲猪胰86 五指毛桃煲猪肚87 木棉花土茯苓煲猪瘦肉88 茯苓蝎子炖水蛇89 南北杏桑白皮煲猪肺90 海带海藻黄豆煲猪脊骨91 鲜淮山茅根煲山斑鱼92 胡萝卜玉米煲猪胰93 苍术茯苓炖猪肝94 茯苓石斛白术炖鹌鹑95 槐花地榆生地煲草龟96 咸竹蜂煲猪瘦肉97 西藏红花雪莲炖老龟98 白果苦瓜炖猪肚99 雪莲沙参鸡爪炖鹿筋100 黄精祛湿豆煲乌鸡101 板蓝根薏仁田螺汤102 莲子薏米冬瓜煲乳鸽103 冬瓜赤小豆煲生鱼

## <<头啖汤>>

### 编辑推荐

头啖汤美食酒家编著的《头啖汤·春季升补篇》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、营养功效，同时还包含了最地道的广东老火靓汤的烹饪窍门。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靓汤。

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>