

<<一碗好汤保健康>>

图书基本信息

书名：<<一碗好汤保健康>>

13位ISBN编号：9787229004798

10位ISBN编号：7229004799

出版时间：2009-5

出版地：重庆

作者：王瑞秋 编

页数：223

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>

## <<一碗好汤保健康>>

### 前言

中国人用汤同西方人的最大区别，在于中国人向来不会仅限于正餐食用汤品，两餐之间的汤品更受关注。

但凡身体不适、体弱或疾病缠身者，常会在上午加餐或下午茶时间食用汤品，以满足特殊时期的营养需求。

非正餐食用的汤羹，往往蕴涵着烹制者对食用者或爱慕、或敬仰的感情，是含蓄的中国人表达感情、联络情感的一种方式。

唐代诗人王建的《新嫁娘词》言：“三日入厨下，洗手作羹汤。

未谙姑食性，先遣小姑尝。

”诗中过门三日的新娘要为婆家人做一碗羹汤，但不知婆家人的口味，便先让小姑品尝。

古人大都以汤滋补身体，比如春秋时期的“鹑鸽汤”、“豺肉汤”可强身健体；唐代的“兔肝汤”可明目，宋代的“灵药蜜羹”能健脾润肺、滋养肌肤，“枸杞汤”能养肝明目；元代的“羊脏羹”能治肾虚劳损；明代的“凤髓汤”能润肺。

清代的“金玉羹”可丰润肌肤，“燕窝羹”可润肌肤、轻颜色...——诸如此类，不胜枚举。

一碗好汤，从食材搭配、洗切、口味调制，到选择煲汤器具、控制火候、盛装，每一道工序都与汤的品质直接相关。

汤品可荤、可素，可荤料素做，亦可素料荤做，这是食材刚柔相济的搭配。

同样的汤品，会出现百人烹百味的现象，就连同一锅汤，也会因不同的盛装器具而给食客留下不同口味的错觉，良好的器具能提升汤品的品质，这也是刚柔相济的体现。

身体阳气旺盛则需寒性食物入汤，阴虚阳气不足则需温热食物入汤，这便是刚柔相济、阴阳相调的要求，也是古人留给我们的养生智慧。

## <<一碗好汤保健康>>

### 内容概要

**全面呈现——中华汤饮养生智慧** 所有食材都能以煮的方式最大限度地发挥其食疗功效，因此，汤成为滋补养生的首选膳食。

不同季节、不同体质对入汤食材的要求不同，身患疾病更需要特殊的营养关照……一碗切合身体需要的汤羹无疑是强身祛病的最佳选择。

大厨结合丰富的理论知识和几十年的实践经验，将中华积淀数千年的汤饮养生智慧深入浅出地呈现给您。

**全程详解——健康煲汤秘诀** 煮汤的每一个环节都要重视。

蔬菜、果品、肉类、水产，菌豆，不同的食材入汤前该怎样处理？食材怎样搭配才能促进营养的吸收？如何煲煮才能最大限度地保留食材的营养素？怎样调味才能去除异味、增添香味？翻阅此书，犹如大厨亲临指导，助您轻松煲出百味营养精华汤。

## <<一碗好汤保健康>>

### 作者简介

王瑞秋，中式烹饪高级技师、中国烹饪协会资深讲师、中式烹调A类考评员、国家题库中式烹调命题专家、北京北辰高级厨师考评委员会委员、中国烹饪协会会员、中国烹饪协会和北京市饮食业烹饪服务研究会北京菜高级技师培训班讲师、北京市美食营养学会会员。

曾先后担任国务院管理局技师考核的评审员、北京清真菜各家代表菜谱评审员、全国青工大菜组织工作监理员、高级厨师考评员。

先后在《中国烹饪》、《中国食品》、《工人日报》，《中国商报》等杂志、报刊上发表了数十篇烹饪文章，出版了《营养菜谱》、《家庭烹饪280忌》等著作，还参与了多部中式烹调专业教材的编写工作。

## &lt;&lt;一碗好汤保健康&gt;&gt;

## 书籍目录

1 饮食养生汤为先汤饮养生自古有之好汤会喝才健康煮汤工具有门道2 厨房常用的几种锅形根据质地 / 善用汤锅3 煮汤调味有诀窍调味的的作用不同调料 / 不同味道煮汤去异味的窍门特别原料要特别调味制汤用水有讲究4 大厨亲传煮汤绝招煮汤时间不宜过长适时 / 适当调味焯煮原料巧安排脂溶性维生素原料巧利用绿叶类蔬菜不用刀汤品要现制现用巧用基本汤利用蒸锅巧制汤豆子冷冻煮得快鱼头先煎汤品香鲜鱼汤的制作技巧腌咸柠檬煲汤味道佳巧煮鲜香什锦素汤5 选对食材煮好汤认识五味煮好汤把握四性煮好汤煮汤材料大比拼八汤药材巧安排蔬果汤一营养丰富花样多番茄鸡蛋汤西蓝花浓汤 / 栗子白菜汤粉丝萝卜汤 / 酸辣汤丝瓜鸡蛋汤 / 百合芦笋汤二冬汤 / 青木瓜黄豆汤芥菜鸡蛋汤 / 冬瓜芥菜汤芙蓉玉米羹 / 素罗宋汤圆白菜汤 / 韭菜银芽汤娃娃菜火腿汤 / 海米冬瓜汤菠菜虾皮粉丝汤 / 冬笋木耳汤草菇丝瓜汤 / 蛋蓉菜花汤川贝鸭梨汤 / 桂圆松仁汤畜肉汤滋补保健强体魄莲藕排骨汤榨菜肉丝汤 / 苦瓜黄豆猪骨汤莲藕猪脊骨汤 / 猪腰山药汤丁香煲排骨汤 / 番茄猪肝瘦肉汤猪小肘黄豆汤 / 菠菜猪血汤排骨芋头汤 / 雪耳香菇猪肘汤猪蹄薏米煲 / 银耳木瓜排骨汤黄花菜猪心汤 / 猪尾汤紫菜肉片汤 / 猪腰豆腐汤腐竹白果猪肚汤 / 番茄萝卜牛腩汤营养牛骨汤 / 清炖牛筋汤牛百叶萝卜汤 / 牛肉蔬菜汤酸辣牛肚汤 / 牛百叶白菜汤清炖牛尾汤 / 薏米莲子牛肉汤红酒牛腱汤 / 滋补羊肉汤胡鞭全羊汤 / 羊肉益智汤冬笋羊肉煲 / 羊肉暖身汤萝卜羊肉汤 / 菊花地黄羊腰汤党参羊肉汤 / 羊肝枸杞汤红枣木耳羊肉汤 / 三丝汤禽蛋汤食材小功效大香菇鸡汤鸡蓉玉米羹 / 双耳鸡翅煲草菇鸡蛋汤 / 山药胡萝卜鸡汤乌鸡玉兰补汤 / 银杞鸡肝汤香菇鸡翅汤 / 香菇西芹鸡丝汤白果鹌鹑汤 / 枸杞乳鸽汤芪归炖鸡汤 / 清炖双冬鸡腿人参鸡块汤 / 姜母老鸭汤虫草全鸭汤 / 青萝卜老鸭汤鸭血木耳汤 / 紫菜鸡蛋汤紫菜鸡丝汤 / 酸菜鸭肉汤菠菜鸽片汤柠檬乳鸽汤 / 米酒银耳炖鸽汤。

首乌鸡蛋汤 / 银耳鸽蛋汤水产汤一壮骨强身精力旺皮蛋鱼片汤黄芪鲫鱼汤 / 酸菜鱼头汤腐竹海鲜汤 / 冬瓜鲫鱼汤鲈鱼浓汤 / 菊花鱼片汤鱼头豆腐汤 / 五彩鱼丝汤薏米莲子鲫鱼汤 / 草鱼萝卜汤。

三鲜鱼丸汤 / 三丝银鱼羹家常鲜蟹汤 / 甲鱼滋肾汤红豆鲤鱼汤 / 酸辣鱿鱼汤虾球银耳汤 / 大虾萝卜汤三丝虾仁汤 / 虾丸荸荠汤干贝小白菜汤 / 河蟹蓝花汤鲤鱼滚雪梨汤 / 豆芽海带汤三鲜鱿鱼汤 / 奶汤海参文蛤豆腐汤 / 蒜香牡蛎汤生蚝清汤 / 姜汁蚌肉汤田螺汤 / 香菇栗子海蜇汤鳝鱼鸡丝汤 / 酸菜泥鳅汤菌豆汤增强免疫保健康菌菇豆腐汤蚕豆雪菜汤 / 黄花菜豆腐汤豆腐丝韭菜汤 / 蘑菇瘦肉汤黄豆排骨蔬菜汤 / 黄豆芽紫菜汤香菇冬瓜汤 / 双耳萝卜汤奶油蘑菇浓汤红豆桂花汤 / 黑豆凤爪汤银耳冬菇汤 / 什锦鲜菇汤6 应季喝汤最养生春季汤饮——升补阳气竹荪排骨汤 / 白菜豆腐汤杏仁山药汤 / 木耳肉丝蛋汤春笋冬菇萝卜汤鸡丝蛋皮韭菜汤 / 菌子韭黄汤鸭血豆腐汤 / 鸡毛菜土豆汤夏季汤饮——生津固表番茄金针菇蛋汤 / 清凉瓜块鱼丸汤苦瓜瘦肉汤 / 莲子豆腐汤排骨莲藕汤 / 丝瓜面筋汤秋季汤饮——滋阴润燥 / 排骨萝卜顺气汤 / 参麦黑枣乌鸡汤木瓜鲤鱼汤 / 香浓玉米汤螃蟹瘦肉汤 / 香芋鸡汤冬季汤饮——滋补暖身海带猪肉汤 / 当归黄芪乌鸡汤羊肉清汤 / 咖喱牛肉汤芋头排骨汤 / 八宝滋补鸡汤7 认清体质喝对汤热性体质——汤品宜以清淡鲜香为主绿豆莲藕汤 / 冬瓜慧米瘦肉汤姜丝鲈鱼汤 / 鱼丸清汤兰鲜豆腐汤摩芥海蜇汤寒性体质——汤品宜以温热原料为主萝卜羊排骨汤黄精猪肘煲 / 胡椒猪肚汤白萝卜煲牛肉仙药乌鸡汤花生红枣鸡爪汤 / 黄芪羊肉煲实性体质——汤品宜以平性、温性原料为主培根白菜汤干贝冬瓜汤 / 牡蛎白菜汤冬瓜瘦肉煲 / 胡萝卜海带汤苦瓜鱼片汤 / 白菜紫菜汤虚性体质——宜选用补气血的温性食物人汤排骨栗子汤嘲香羊肉白萝卜汤肉片茭白汤 / 芦笋玉米番茄汤五色蔬菜汤 / 南瓜牛肉汤煤性体质——汤品宜以清淡原料为主荸荠玉米煲老鸭汤肉片冬瓜汤 / 番茄枸杞玉米羹莴笋凤尾菇汤 / 毛豆丝瓜汤白萝卜海带汤 / 百梨生津汤湿性体质——汤品宜以祛湿原料为主荸荠玉米煲老鸭汤香芋茭实薏米汤 / 苦瓜山药干贝汤莲藕山药汤 / 百合红豆汤牛肉芹菜鸡蛋汤 / 红豆鲫鱼粥8 特殊人群的汤饮养生汤能弥补孕妇妊娠反应时期的营养不足羊肉冬瓜汤 / 金针菇油菜猪心汤汤品为宝宝成长保驾护航胡萝卜玉米浓汤翡翠蛋羹 / 虾仁豆花羹汤品能保持中青年的活力黑木耳猪肝汤黄豆排骨汤 / 山药羊肉汤豆腐三鲜汤 / 南瓜牛肉汤苋菜笋丝汤 / 莲藕黑豆汤汤品可帮助老年人合理膳食苹果瘦肉汤滑鸡片丝瓜汤 / 青菜豆腐茄片汤双耳萝卜汤 / 番茄皮蛋汤鸭肉紫菜汤脑力劳动者——多以腱脑食物八汤芝麻桃仁薏米汤鲢鱼头煲花生汤 / 海带紫菜瓜片汤木瓜红枣莲子煲 / 黑木耳豆腐汤黄鱼豆腐煲 / 西洋参鸡片汤体力劳动者——选择增加热能的汤品红薯栗子排骨汤莲藕红枣猪骨髓汤 / 牛肉蔬菜浓汤山药百合兔肉汤 / 菠菜丸子汤鲢鱼冻豆腐煲 / 双色老鸡汤贫血症一汤品宜增加优质蛋白原料百味牛腩汤

## &lt;&lt;一碗好汤保健康&gt;&gt;

菠菜猪肝汤 / 当归生姜羊肉汤 银耳香菇猪肘汤 / 猪肝番茄玉米煲 菠菜鸡煲 花生桂圆红枣汤 高血压——汤品宜清淡低盐 百合鸭肉汤 芹菜叶汤 / 泡菜鳕鱼汤 鱼骨豆苗尖椒汤 / 上汤蟹煲 海带时蔬汤 / 白果冬瓜汤 高脂血症——汤品宜清淡 / 营养均衡 鲜蘑丝瓜汤 南瓜海带减脂汤 / 酸萝卜老鸭汤 鸽肉萝卜汤 / 腰花木耳汤 豆苗蛋汤 / 蹄筋花生汤 糖尿病一宜多选用高纤维食物 人汤 苦瓜豆腐汤 紫菜南瓜汤 / 牛肉杂菜汤 银耳南瓜汤 / 鲜虾莴笋汤 羊肉丸子萝卜汤 / 兔肉南瓜汤 . 肥胖病——少用高能量的食物 八汤 木瓜芡实枸杞汤 黑米人参鲤鱼汤 / 丝瓜鱼汤 黄豆芽肉丝汤 / 生地莲藕汤 白菜萝卜豆腐汤 / 西施豆腐汤 便秘一宜选用水分大 / 油脂少的汤品 番茄洋葱鸡蛋汤 丝瓜火腿片汤 / 油菜红枣瘦肉汤 豆腐番茄汤 / 玉米蔬菜汤 香菇莼菜汤 / 白菜汤 皮肤病——宜选用清热利湿食物 人汤 芹菜黄瓜素肉汤 丝瓜草菇肉丸汤 / 竹荪木耳汤 肝病——汤品宜清淡 豆芽鸡丝汤 蹄筋花生汤 / 香菇鱼片汤 肾病一宜选用利水的食物 八汤 三丝豆苗汤 黄花苦瓜汤 什锦海带汤 冠心病——汤品宜清淡并且原料丰富 玉米冬瓜汤 金针黄豆排骨汤 / 三黄鸡薏米汤 癌症——八汤食物要多样化 西蓝花鸡汤 火腿洋葱汤 / 菠萝苦瓜鸡汤 9 菜品烹调好 / 汤是宝中宝 认识烹调基础汤 何谓基础汤 烹调基础汤的做法 基础汤中禽类原料的加工方法 基础素汤的种类及制法 “唱戏的腔、厨师的汤”

## <<一碗好汤保健康>>

### 章节摘录

插图：制汤是最适合与药膳原料融合的，几乎所有的药膳原料都可以用煮制的方法来发挥它的功效。清水煮汤是保证原料营养成分不过多流失的最佳方案。

从中医学的角度来讲，世上所有可食用的物质都有药性，并且都能以煮汤的方法发挥其最大功用。

制汤可以用煮、氽、炖、熬、蒸等多种烹调方法来烹制。

其中煮是早期的制汤方法之一。

人类自有了陶器以来，就有煮的烹调方法。

在早期人类的食物中，除了用火烤制就是煮了。

原始人在食物匮乏时期，汤、粥、菜、饭是不分的。

不知从何时开始，羹汤成了体力虚弱者的养生方式。

中医学主张，要拿饭当药吃，不要拿药当饭吃。

就是说适当的饮食，不仅能提供人体每日所需的营养与能量，还能保证身体健康。

中国诸多养生著作中均论述了合理膳食、以膳食养生的功用。

如《黄帝内经》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

”而汤正是容纳百味营养精华的最好形式。

## <<一碗好汤保健康>>

### 编辑推荐

《一碗好汤保健康》大厨解读汤饮养生精髓全面呈现——中华汤饮养生智慧所有食材都能以煮的方式最大限度地发挥其食疗功效，因此，汤成为滋补养生的首选膳食。

不同季节、不同体质对入汤食材的要求不同，身患疾病更需要特殊的营养关照 一碗切合身体需要的汤莫无疑是强身祛病的最佳选择。

大厨结合丰富的理论知识和几十年的实践经验，将中华积淀数千年的汤饮养生智慧深入浅出地呈现给您。

全程详解——健康煲汤秘诀煮汤的每一个环节都要重视。

蔬菜、果品、肉类、水产、菌豆，不同的食材入汤前该怎样处理？食材怎样搭配才能促进营养的吸收？如何煲煮才能最大限度地保留食材的营养素？怎样调味才能去除异味、增添香味？髓阅此书，犹如大厨亲临指导，助您轻松煲出百味营养精华汤。

<<一碗好汤保健康>>

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>