

<<靓汤王>>

图书基本信息

书名：<<靓汤王>>

13位ISBN编号：9787510009143

10位ISBN编号：7510009146

出版时间：2009-8

出版时间：世界图书出版公司

作者：吴洵

页数：344

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>

## <<靓汤王>>

### 前言

汤水在我国有超过5000年的历史；对于南方人来说，汤水是不可或缺的，特别是广东。正如一位美食家所说的：“汤是广东饮食文化的全部底蕴，更是南粤男女老少们日常生活的幸福源泉。

”从其立论亦可窥见中国人对汤水的重视。

汤水的重要性，除了生理功能，即真正能调养身体外，还有心理因素在内。

汤水是中国人独有的情意结晶，它的制作往往需要长时间的预备，调味、调火候、计时间、加配料，长时间加热、不断地搅动、试温等等，都是心血结晶。

弄汤的人调配的不单是汤料，而是一份关怀。

一份爱心。

营养滋养身体、情意滋润心灵，两者结合都体现于汤水之中，在中国人的饮食文化中好像还没有其他食物可以取代它的地位。

家中享用一碗靓汤，感受到家人的关爱，那种满足和温馨感往往胜过千言万语。

## <<靓汤王>>

### 内容概要

本书提供了近1000个汤谱，按食材分类，每类食材包含有滚汤、煲汤、炖汤和汤羹的制法，除清晰地介绍制作过程和食材的功能及选购外，还特地为每款汤水加上了功效说明，充分地利用这样比较全面地说明和点评，对读者的阅读，制作和理解是大有裨益的。

## &lt;&lt;靓汤王&gt;&gt;

## 书籍目录

序烹饪的智慧 汤与人类的结缘 汤的功效 如何选择养生汤料 家常汤水的烹调方法 煲汤技巧 喝汤宜忌问和答 蔬果类 食材介绍 老火汤 胡萝卜椰子鸡汤 胡萝卜玉米瘦肉汤 马蹄胡萝卜瘦肉汤 胡萝卜冬菇猪肉汤 胡萝卜甘蔗煲马蹄 栗子胡萝卜南瓜汤 胡萝卜玉米椰子汤 胡萝卜洋葱牛骨汤 青胡萝卜猪肉汤 橄榄萝卜瘦肉汤 萝卜牛蒡排骨汤 萝卜莲子芡实猪俐汤 白萝卜薄荷汤 白萝卜牛百叶汤 白萝卜煲羊腩 火腿冬瓜猪骨汤 冬瓜海带排骨汤 冬瓜西瓜排骨汤 冬瓜双果核桃汤 玉竹玉米芯冬瓜煲瘦肉 桂圆罗汉果冬瓜汤 黄芪薏米冬瓜猪蹄汤 清润瓜粒汤 南瓜红枣汤 南瓜排骨汤 花生南瓜排骨汤 金银百合南瓜排骨汤 佛手瓜贵妃骨汤 佛手瓜墨鱼排骨汤 佛手瓜莲子百合汤 苦瓜黄豆木耳素汤 苦瓜咸菜猪骨汤 苦瓜干贝排骨汤 苦瓜咸酸菜排骨汤 金针丝瓜猪肉汤 老黄瓜猪蹄汤 老黄瓜芦根汤 老黄瓜去湿汤 老黄瓜蜜枣排骨汤 木瓜无花果杏仁汤 木瓜木耳瘦肉汤 花生木瓜排骨汤 木瓜银耳猪骨汤 木瓜羊肉汤 金针节瓜瘦肉汤 节瓜百合瘦肉汤 节瓜干贝排骨汤 蜜瓜猪蹄汤 蜜瓜杏仁瘦肉汤 哈密瓜百合瘦肉汤 哈密瓜银耳瘦肉汤 雪梨莲藕马蹄生地汤 绿豆薏米莲藕汤 莲藕银耳汤 养颜莲藕汤 栗子莲藕葡萄干汤 竹笙莲藕冬菇瘦肉汤 金针莲藕生地瘦肉汤 莲藕红枣猪脊骨汤 莲子百合煲瘦肉 栗子莲藕粉肠汤 芡实莲藕猪骨汤 莲藕猪爪汤 番茄土豆排骨汤 番茄土豆牛肉汤 中式罗宋汤 番茄洋葱羊骨汤 雪梨甜玉米鸡汤 玉米冬菇排骨汤 粉葛玉米鹌鹑汤 茅根玉米须猪肚汤 杂菜猪骨汤 什锦蔬菜瘦身汤 芥菜排骨汤 粉葛芋头菜干汤 菜干罗汉果瘦肉汤 金银菜杏仁猪肺汤 白菜素汤 白菜鸡汤 津白鸡汤 生地白菜猪蹄汤 大白菜老鸭汤 白菜蜜枣牛蹄汤 马蹄通菜瘦肉汤 通菜茅根薏米汤 罗汉果西洋菜猪蹄汤 罗汉果西洋菜汤 冬菇发菜猪爪汤 草菇紫菜唐芹汤 金针冬菇猪爪汤 黄耳冬菇椰子汤 冬菇银耳煲猪横俐 银耳水果清润汤 银耳雪梨猪爪汤 金针木耳汤 洋葱浓汤 洋葱鸡汤 沙葛瘦肉汤 粉葛猪肉汤 无花果杨桃瘦肉汤 无花果海底椰瘦肉汤 百合栗子排骨汤 栗子百合猪爪汤 栗子杏仁煲鸡 薏米马蹄瘦肉汤 鲜百合雪梨马蹄汤 夏枯草马蹄猪爪汤 马蹄甘蔗茅根汤 桂圆肉核桃瘦肉汤 木耳山楂瘦肉汤 霸王花蜜枣瘦肉汤 龙俐叶蜜枣瘦肉汤 苹果海底椰蜜枣瘦肉汤 南枣核桃花生汤 苹果南北杏猪爪汤 .....水产类豆类及蛋类肉类

## &lt;&lt;靓汤王&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：老火汤老火汤是指把处理好的材料放入大量清水中，用猛火煮滚，把材料的鲜味和营养成分逼出来，再转慢火长时间加热，直至材料变得软绵和酥化。

老火汤的好处是将材料中的营养成分有效地溶解在汤水中，易于被人体消化和吸收。

这类汤水的性质大多偏重去燥清热，如青胡萝卜排骨汤、清凉补瘦肉汤等。

往往选择富含蛋白质的动物原料，如牛、猪、鸡和羊等。

老火汤虽需要较长的烹调时间，但大多步骤简单易学，适合初学人士。

另外现在很多家庭都有电煲锅。

如果想用电煲锅煲老火汤，要先将材料置于内锅，然后用猛火煮约20分钟，再放到外锅中断火烹调，喝前再煲滚即可。

当然一般认为用明火煲老火汤，汤水会更鲜味好喝，但对上班族而言，使用电煲锅也不失为一个煲汤的好方式。

炖汤炖汤是指把切成大块，甚至是完整的材料放入炖盅内，加入盖过材料的沸水或煮沸了的上汤，然后把炖盅置于蒸锅中，用中慢火加热一段长时间，直至材料变软。

炖汤多以鸡、药材或是整只水果为材料，例如人参炖鸡、清炖雪梨等。

炖汤的处理过程较复杂，亦有较多需要注意的地方：· 忌用冷水炖汤：炖汤主要靠蒸气的热力加热，要是加入冷水，炖盅内的材料便不易被煮滚。

· 忌中途添加冷水：正加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤便失去了原有的鲜香味。

· 忌早放盐：早放盐能使肉中的蛋白质凝固，不易溶解，从而使汤色发暗，浓度不够，外观不美。

· 忌放太多调味料：以免影响汤水本身的原汁原味。

## <<靓汤王>>

### 编辑推荐

《靓汤王》：来自权威饮食出版机构港岛经典美食工具书。

无汤不成席，一碗好汤不但有滋补养生的功效，对美容护肤也很有帮助。

汤的制作看似方便，其实却满含着智慧，绝不是食材和水的简单相加，无论食材的选择、火候的控制、时令的配合都大有学问。

在家庭的方寸间亲手煲的汤永远是最美的，这样才有“生活好滋味”。

《靓汤王》精选千余款营养又美味的靓汤，分成老火汤、炖汤、滚汤、羹四类，所用食材既有常见的鱼肉瓜果，又有药材海味等滋补之物。

书中还分享了汤的功效、四季进补知识、食材的选择、饮汤的禁忌等。

让你一书在手，千种靓汤片刻搞定！

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>