

<<广州靓汤冬>>

图书基本信息

书名：<<广州靓汤冬>>

13位ISBN编号：9787534597411

10位ISBN编号：7534597412

出版时间：2012-8

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：犀文图书

页数：153

字数：100000

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;广州靓汤冬&gt;&gt;

## 前言

俗语有云“唱戏的腔，厨师的汤”，从古到今，汤在烹饪界都起着举足轻重的作用。广州靓汤可谓中华美食——汤文化的灵魂所在，其用料尤为丰富，包括植物类食材，如菜、瓜、果、豆等；动物类食材，如畜肉、禽鸟、水产品等；加工性原料，如动植物的干制品、腌制品、熏腊品等。

以水果、中药材以及名贵滋补品为原料也是广东靓汤的一大特色。

广东人信奉中医中药，常用西洋参、淮山、枸杞子、芡实、薏米、莲子、沙参、玉竹、百合、杜仲等中药材煲汤。

总而言之，其选材的多样性足令全国各地甚至世界人民叹为观止。

广州靓汤主要烹饪方法有熬、煲、滚、炖四种。

熬是指将原料置入冷水中大火烧沸，然后用小火长时间加热，最后调味而成鲜浓汤品。

煲是指以汤为主的烹制方法，其特点是使原料和配料的原味和有效成分充分溶解于汤水之中，从而使汤水味美香浓。

滚是一种方便快捷的烹调方法，沸水下料，滚熟即可，特点是汤清味鲜，嫩滑可口。

炖是指用一种间接加热的方法，通过炖盅外的高温 and 蒸汽，使盅内的汤水升至沸点，原料精华均溶于汤内，因而炖品多是原汁原味，营养价值较高。

除了用料和烹饪方法的多样性，广州人饮汤也极为讲究。

春季饮汤宜平补，多饮健脾养肝、清热解毒的汤品；夏季饮汤宜清补，多饮养心利湿、消暑祛湿的汤品；秋季饮汤宜滋补，多饮养阴润肺、滋阴清润的汤品；冬季饮汤则宜温补，多饮温阳固肾、养阴益肝的汤品。

本套“广州靓汤”丛书，精选了几百款广州各式特色汤品，并根据季节性汤水的进补特点，系统地分为《广州靓汤春》、《广州靓汤夏》、《广州靓汤秋》和《广州靓汤冬》四个分册。

每道汤品均从原料介绍、制作步骤、营养功效、小贴士等几个方面进行了详细介绍，图文并茂，方便易学。

因而既可以作为居家首选的美食读本，又可作为酒店等烹饪行业厨师参考用书。

广州人推崇饮汤，多半是因为其“近可享汤靓味美之口福，远可达药食同齐之奇效”。

既然如此，天南地北的人们，何不也煲上一盅？

## <<广州靓汤冬>>

### 内容概要

本丛书精选了500多款各式特色汤品，分为《广州靓汤春》、《广州靓汤夏》、《广州靓汤秋》和《广州靓汤冬》四个分册。每道汤品均从食材及搭配、制作方法与步骤、营养结构与功效等方面进行了详细的介绍，内容丰富、图文并茂、制作精美、简便易学。读者从中既可学到广州靓汤的各种制作方法，亦可领略岭南饮食文化独具一格的独特魅力。

## <<广州靓汤冬>>

### 作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。

公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。

公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出版的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。

犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。

犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。

犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。

正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

<<广州靓汤冬>>

书籍目录

冬季靓汤  
冬来喝汤好进补  
冬季汤补因人而异  
“矫枉”切勿“过正”  
禽肉类  
田七石斛炖乌鸡  
桑葚乌鸡汤  
玉米椰子煲乌鸡  
人参鸡汤  
响螺玉竹煲鸡  
黄精海参炖乳鸽  
田七花桂圆肉炖乳鸽  
党参黄芪乳鸽汤  
红枣乌鸡汤  
补血乌鸡汤  
生地煲乌鸡  
人参阿胶乌鸡汤  
木瓜桔梗炖乌鸡  
海螺肉炖乌鸡  
茶树菇鱼唇煲鸡  
板栗红枣煲珍珠鸡  
花生仁眉豆煲鸡脚  
田七鸡肉汤  
肉桂煲鸡肝  
茯苓地黄煲鸡  
节瓜淮山莲子煲老鸭  
生地黄白鸭汤  
麦芽谷芽煲鸭肫  
续断黄精老鸭汤  
海马狗肾煲鸡  
川芎炖鸭  
益母草炖陈肾  
天麻黄芪炖老鸽  
黄芪枸杞子乳鸽汤  
甘草炖鸽子  
西洋参麦冬炖鹌鹑  
黄芪核桃炖乌鸡  
何首乌麦冬煲乌鸡  
青木瓜白果炖老鸡  
姜墨鱼煲老鸡  
鲜地虫马蹄煲土鸡  
鲍鱼菇煲土鸡  
海藻脊骨煲土鸡  
虫草鱼肚炖水鸭  
冬虫夏草煲乳鸽

## &lt;&lt;广州靓汤冬&gt;&gt;

鲜地虫桂圆肉煲乳鸽  
冬虫夏草炖鹌鹑  
桔梗党参炖鹌鹑  
畜肉类  
莲子枸杞子猪肠汤  
黄鳝煲瘦肉  
扁豆炖筒子骨  
灵芝蹄筋汤  
姜桂猪肚汤  
核桃煲猪腰  
鹌鹑蛋猪肚汤  
红枣煲羊胫骨  
何首乌猪肝汤  
益母草炖猪展  
响螺墨鱼煲西施骨  
参芪牛肉汤  
海参羊肉汤  
壮阳狗肉巴戟汤  
萝卜陈皮炖羊肉  
节瓜银耳章鱼煲猪展  
海带海藻煲猪展  
胡椒老鸽煲猪肚  
核桃仁当归瘦肉汤  
益母猪蹄汤  
黑豆益母草瘦肉汤  
海底椰玉米煲脊骨  
薏米红枣煲猪蹄  
土茯苓炖脊骨  
祛湿豆桂圆肉煲猪腰  
白胡椒煲猪肚  
升麻芝麻大肠汤  
当归牛尾汤  
西红柿胡萝卜煲牛尾  
黄精地虫煲猪蹄  
白果墨鱼煲排骨  
黑豆党参煲猪心  
玉竹老黄瓜煲猪心  
杏仁罗汉果煲瘦肉  
玉米香菇煲排骨  
牛大力枸杞子煲猪尾  
当归眉豆炖猪尾  
杜仲虫草花煲排骨  
石斛地虫炖猪腰  
木瓜陈皮煲排骨  
灵芝节瓜煲猪蹄  
黄芪黑豆炖猪腰  
海参木耳煲排骨

## &lt;&lt;广州靓汤 冬&gt;&gt;

黄芪板栗炖牛肉  
 西洋参煲牛腩  
 当归姜片羊肉汤  
 红薯狗肉汤  
 水产类  
 黑豆鲑鱼汤  
 鲫鱼党参汤  
 归芪虾仁汤  
 天麻炖鱼头  
 松茸菌炖海星  
 何首乌淮山白鲢汤  
 黄豆芽玉竹煲生鱼  
 北芪红枣鳝汤  
 参芪红枣生鱼汤  
 节瓜干贝煲象拔蚌  
 猪展海草煲水蟹  
 莲藕黑豆鲑鱼汤  
 猪蹄响螺汤  
 西洋参炖海参  
 茶树菇煲生鱼  
 沙苑子鱼肚汤  
 泽泻带鱼汤  
 赤小豆草鱼汤  
 当归薏米鲍鱼汤  
 牛膝淡菜汤  
 金钱草鲤鱼汤  
 川芎黄豆煲鲜鱼尾  
 薏米麦冬煲鲫鱼  
 节瓜金银花煲鱼头  
 虫草花煲花蟹  
 牛大力红枣炖蚝豉  
 黄精茯苓煲蚝豉  
 南瓜祛湿豆煲花甲  
 黑豆玉竹炖虾仁  
 土茯苓鲫鱼汤  
 砂仁鲫鱼汤  
 其他类  
 何首乌枸杞子煲鸡蛋  
 桑寄生煲鸡蛋  
 枸杞子海参鹌鹑蛋汤  
 气血双补汤  
 核桃煲蚕蛹  
 益智仁滋补汤  
 石斛麦冬煮冬瓜  
 赤芍银耳丝瓜汤  
 牵牛枸杞子汤  
 山楂海藻汤

<<广州靓汤 冬>>

薏米排毒汤  
银耳蜜枣炖鹌鹑蛋  
海带决明汤



<<广州靓汤 冬>>

编辑推荐

春生 夏长 秋实 冬藏      平补 清补 滋补 温补

<<广州靓汤 冬>>

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>