

<<广州靓汤秋>>

图书基本信息

书名：<<广州靓汤秋>>

13位ISBN编号：9787534599088

10位ISBN编号：7534599083

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>

<<广州靓汤秋>>

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 秋>>

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。

<<广州靓汤秋>>

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 秋>>

书籍目录

秋季靓汤
秋季喝汤讲究多
秋季煲汤必备食材
喝汤误区
喝汤养生讲究多
禽肉类
何首乌黑豆炖老鸡
海带瘦肉炖老鸡
双莲煲老鸡
黄芪茯苓皮煲乌鸡
杏仁瘦肉煲乌鸡
金针川贝桂圆肉炖土鸡
西洋参淮山乳鸽汤
鱼肚黄芪乳鸽汤
冬虫草炖水鸭
鲜人参响螺煲水鸭
鱼胶桂圆肉炖水鸭
黄芪党参水鸭汤
淮山枸杞子煲水鸭
核桃煲鸭
龙骨老鸭汤
西洋参鱼肚煲老鸡
淮山冬瓜鸡汤
丹参红花鸡肉汤
沙瓜祛湿豆煲老鸡
灵芝石斛鱼肚煲老鸡
银耳蜜枣煲土鸡
淮山鱼唇煲鸡肉
鱼肚炖乌鸡
象拔蚌淮山老鸽汤
四宝煲老鸽
三妙鹤鹑汤
淡菜节瓜煲番鸭
当归白果炖老鸭
南杏参地老鸭汤
西洋参炖鸭
虫草花炖鸭肾
当归鲑鱼炖乌鸡
薏米冬菇煲乌鸡
川贝排骨煲乌鸡
人参合补煲乌鸡
白芍当归煲鸡
槐花地榆煲鸡肉
凤凰瓜煲鸡肉
冬瓜胡萝卜煲咸鸡

<<广州靓汤 秋>>

菜干煲咸鸡
无花果排骨翅尖汤
银耳茉莉鸡肝汤
眉豆冬瓜煲老鸽
石参根煲老鸽
白果鸭梨炖鹌鹑
杜仲党参炖鹌鹑
冬瓜绿豆煲鹌鹑
鲍鱼角螺煲鹌鹑
畜肉类
黄精生熟地炖瘦肉
二子苍术瘦肉汤
金针黄豆煲猪蹄
橄榄胡萝卜煲猪肺
黄豆芽猪骨汤
当归黄芪南瓜炖牛肉
益智仁炖牛肉
五加皮牛肉汤
马蹄桔梗煲兔肉
土茯苓核桃瘦肉汤
淡菜香菇瘦肉汤
田七丹参煲瘦肉
阿胶炖瘦肉
海马党参煲猪展
人参海参煲猪展
绿豆山楂炖猪展
虫草花螺肉煲脊骨
淡菜黄豆煲脊骨
独活黑豆脊骨汤
何首乌骨肉汤
胡椒猪肚粉肠汤
无花果煲猪肚
白术白芍猪肚汤
猪腰杜仲巴戟汤
佛手瓜银耳煲猪腰
黑木耳花生猪肺汤
茅根猪肺汤
伸筋草炖猪蹄
花生黄芪猪蹄汤
马蹄竹蔗雪梨煲猪胰
枸杞子炖猪脑
当归姜羊肉汤
何首乌牛展汤
马铃薯红枣兔肉汤
党参荜苳兔肉汤
石斛豆蔻炖瘦肉
苍术桑葚煲瘦肉

<<广州靓汤 秋>>

鲜橙桂圆肉煲瘦肉
杜仲无花果炖瘦肉
核桃淡菜炖瘦肉
黄芪莲藕瘦肉汤
木瓜无花果煲猪蹄
黄豆麦冬煲猪蹄
五叶神煲猪胰
猴头菇玉米煲猪胰
莲蓬木棉花煲猪胰
眉豆冬瓜煲猪肚
木瓜蜜枣煲猪肚
黄豆胡萝卜煲排骨
灵磁石炖猪心
金银花煲大骨
巴戟祛湿豆炖牛肉
莲藕三红煲羊脊骨
水产类
冬虫草鱼肚炖甲鱼
土茯苓茅根甲鱼汤
冬虫草石斛炖鱼肚
芥菜蜜枣生鱼汤
沙参百合鳝鱼汤
灵芝猴头菇炖海斑鱼
猴头菇瑶柱炖响螺片
天白菇煲响螺
马蹄野葛菜煲生鱼
板栗百合煲生鱼
冬葵子生鱼汤
灯心草煲鲫鱼
独脚金鲫鱼汤
何首乌鲤鱼汤
赤小豆薏米鲤鱼汤
乳鸽肉甲鱼汤
白芷鱼头汤
黑豆鱼尾汤
木瓜银耳煲鱼尾
章鱼节瓜煲花蟹
黑豆甘草黑鱼汤
黄芪芡实鲈鱼汤
桑寄生芦根煲黄鳝
芡实黑豆煲蚝豉
霸王花马蹄煲鳗鲡
冬虫草炖海螺肉
红莲麦冬煲海螺肉
节瓜花生煲生鱼
桔梗枸杞子煲生鱼
黑木耳金针煲九肚鱼

<<广州靓汤 秋>>

金银花煲鱼尾
粉葛益母草煲鲫鱼
小麦眉豆炖淡菜
其他类
麦冬清肺汤
陈皮醋煮花生
忍冬红花百合汤
菠菜人参汤
制首乌炖黑豆
枸杞子紫菜鸡蛋汤
杜仲茅根黑豆汤
当归黄芪健脾汤
西洋参银耳炖燕窝
灵芝强身汤
绞股蓝红枣汤
艾叶煲鸡蛋
百仁安眠汤

<<广州靓汤 秋>>

编辑推荐

春生 夏长 秋实 冬藏 平补 清补 滋补 温补

<<广州靓汤 秋>>

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>