

<<广东靓汤>>

图书基本信息

书名：<<广东靓汤>>

13位ISBN编号：9787535649287

10位ISBN编号：7535649289

出版时间：2012-3

出版时间：陈志田 湖南美术出版社 (2012-03出版)

作者：陈志田 编

页数：319

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>

## <<广东靓汤>>

### 内容概要

广东人善煲汤、饮汤，一年四季总有靓汤相随，而一道道精心煲煮出的特色鲜明、功效显著的广东靓汤，既符合四季时令饮食特点，又能满足不同类型、不同体质的人保健之需。中华名厨陈志田精选600道营养靓汤，将传统膳食养生的观念融入煲汤过程之中，让读者真正体味最地道的广式靓汤滋味，体会从食材、药材中获取营养精华的温馨感觉。全书按功效分为滋补养生汤、补血养颜汤、强身健体汤、提神健脑汤、保肝护肾汤、养心润肺汤6大类，将各式好料、各种做法的滋补靓汤尽收其中。《最地道的：广东靓汤（精华版）》拥有最详细的煲汤食材介绍、最完整的步骤提点、最科学的养生保健知识，让你迅速成为煲汤高手。

## <<广东靓汤>>

### 作者简介

陈志田，国际烹饪艺术大师，中华名厨，国家高级烹调技师，国家高级营养配餐师，中国饭店业金牌大厨，亚洲蓝带白金五星级勋章。

1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

## &lt;&lt;广东靓汤&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 广东靓汤常识介绍 家庭煲汤的器具介绍 广东靓汤常用食材介绍 制作广东靓汤的关键 高汤的制作 老汤的制作与保存 煲汤小窍门 对症喝汤更健康 滋补养生汤 二子苍术瘦肉汤 山楂麦芽猪腱汤 清补凉煲 瘦肉 干贝瘦肉汤 芥菜连锅汤 参杞香菇瘦肉汤 干贝黄精生熟地炖瘦肉 灵芝石斛鱼胶猪肉汤 胡萝卜花胶 猪腱汤 芹菜金针菇响螺猪肉汤 木瓜银耳猪骨汤 粉葛红枣猪骨汤 双枣莲藕炖排骨 党参蜜枣脊骨汤 雪梨 猪腱汤 双菇脊骨汤 鲜莲排骨汤 绿豆陈皮排骨汤 沙葛花生猪骨汤 人参猪蹄汤 猪蹄炖牛膝 无花果蘑菇 猪蹄汤 猪蹄灵芝汤 猪皮花生眉豆汤 花生丁香猪尾汤 枸杞香猪尾汤 黑木耳猪尾汤 金银花蜜枣煲猪肺 猴头菇章鱼猪肚汤 胡椒老鸡猪肚汤 党参淮山猪肚汤 滋阴凉补猪肚汤 生姜肉桂炖猪肚 玉米圆肉煲猪胰 党参淮山猪胰汤 杏仁白菜猪肺汤 佛手瓜银耳煲猪腰 冬瓜薏米猪腰汤 猪肠莲子枸杞汤 蝉花熟地猪肝汤 枸杞牛肉汤 什锦牛丸汤 黄芪牛肉汤 五加皮牛肉汤 牛腩炖白萝卜 白萝卜煲羊肉 清炖柠檬羊腩汤 淮山 羊肉汤 胡萝卜竹蔗羊肉汤 橘子羊肉汤 银耳淮山莲子煲鸡汤 羊排红枣山药滋补煲 木瓜银耳煲白鲫 蛤蚧 羊排汤 银杏青豆羊肉汤 节瓜鸡肉汤 鲜人参炖鸡 人参鸡汤 红枣炖兔肉 西洋菜鸡汤 平菇木耳鸡丝汤 花 胶冬菇鸡脚汤 人参糯米鸡汤 黄精山药鸡汤 苡苳煲鸡汤 胡萝卜马蹄煮鸡腰 杜仲艾叶鸡蛋汤 五子鸡杂汤 黑枣党参鸡肉汤 十全大补乌鸡汤 鹿茸乌鸡汤 百合乌鸡汤 当归田七炖鸡 西洋菜乌鸡汤 椰盅乌鸡汤 参 麦黑枣乌鸡汤 田七木耳乌鸡汤 节瓜山药莲子煲老鸭 陈皮绿豆煲老鸭 山药杞子老鸭汤 桂圆干老鸭汤 佛 手瓜老鸭汤 北芪党参水鸭汤 莲子百合煲老鸭汤 花胶炖老鸭汤 生地老鸭汤 北杏党参老鸭汤 金银花水鸭 汤 沙参老鸭煲 老鸭枸杞煲萝卜 芡实扁豆老鸭汤 清炖鸭汤 冬笋鸭块 鸭子炖黄豆 西洋参百合绿豆炖鸽 汤 灵芝核桃乳鸽汤 鲜人参煲乳鸽 四宝煲老鸽 清补凉乳鸽汤 人参红枣鸽子汤 洋参淮山乳鸽汤 猴头菇 干贝乳鸽汤 银耳鹌鹑汤 黄芪绿豆煲鹌鹑 菊花北芪煲鹌鹑 赤豆薏苳炖鹌鹑 淮山党参鹌鹑汤 白菜干鹌鹑 汤 灵芝炖鹌鹑 椰子鹌鹑汤 西洋菜鲤鱼汤 藿香鲫鱼 眉豆木瓜银耳煲鲫鱼 节瓜鲫鱼汤 冬瓜生鱼汤 海底 椰无花果生鱼汤 党参生鱼汤 西洋参银耳生鱼汤 川芎白芷鱼头汤 淮山圆肉生鱼汤 鸡块煲鱼翅 西洋参甲 鱼汤 海参甲鱼汤 五指毛桃熟地炖甲鱼 灵芝石斛甲鱼汤 西洋参无花果甲鱼汤 灵芝土茯苓炖乌龟 冬瓜煲 田鸡 清补凉田鸡汤 绿豆莲子牛蛙汤 参芪泥鳅汤 沙参泥鳅汤 芪枣鳝鱼汤 萝卜竹笋煲河虾 砂锅一品汤 鲨鱼唇炖猴头菇 菊花土茯苓汤 白果枝竹薏米汤 沙参玉竹炖鲨鱼骨 党参花甲汤 四物炖豆皮 塘虱巴戟汤 补血养颜汤 冬瓜薏米瘦肉汤 黑豆益母草瘦肉汤 核桃仁当归瘦肉汤 黑豆墨鱼瘦肉汤 海参淡菜猪肉汤 莲 藕猪腱汤 益母草红枣瘦肉汤 参果炖瘦肉 肉苁蓉黄精骹骨汤 红枣白萝卜猪蹄汤 墨鱼干节瓜煲猪蹄 猪蹄 汤 猪蹄凤爪冬瓜汤 美肤猪脚汤 党参炖猪手 莲藕红枣猪蹄汤 木耳海藻猪蹄汤 淮杞红枣猪蹄汤 莲藕猪 肉汤 清补凉节瓜煲猪蹄 百合猪蹄汤 黄豆猪蹄汤 丰胸猪蹄煲 西芹猪蹄汤 章鱼花生猪蹄汤 佛手瓜煲猪 蹄 莴笋猪蹄汤 美容猪蹄汤 当归猪蹄汤 萝卜干蜜枣猪蹄汤 猪腱子莲藕汤 冬瓜荷叶薏米猪排骨汤 党参 排骨汤 木瓜西施骨汤 藕节排骨汤 木瓜花生排骨汤 红绿豆花生猪手汤 章鱼猪尾煲红豆 虫草红枣炖甲鱼 丝瓜排骨汤 木瓜排骨汤 甲鱼猪骨汤 银杏骨头汤 净面美颜汤 西红柿炖棒骨 驻颜汤 莲子枸杞炖鸡蛋 健 体润肤汤 益气润肤汤 山药炖猪血 木瓜汤 佛手瓜炖猪蹄 莲藕排骨汤 黄芪猪脚汤 红枣猪肝冬菇汤 黄芪 猪肝汤 参芪枸杞猪肝汤 红酒烩牛尾 猪皮枸杞红枣汤 大肠枸杞核桃汤 苋菜头猪大肠汤 竹香猪肚汤 桂 圆当归猪腰汤 棒骨猴头汤 苹果雪梨煲牛腱 当归生姜羊肉汤 当归红枣牛肉汤 理气牛肉汤 柠檬鸡汤 鸡 血藤鸡肉汤 党参炖鸡汤 板栗土鸡汤 山药炖鸡汤 姜汁鸡汤 栗子红枣煲珍珠鸡 客家糯米酒煮鸡汤 田七 冬菇炖鸡 四物鸡汤 参归枣鸡汤 党参茯苓鸡汤 熟地当归鸡汤 归芪红枣鸡汤 椰子杏仁鸡汤 扁豆莲子鸡 汤 橙子当归鸡煲 丹参三七炖鸡 补血乌鸡汤 田七炖乌鸡 红枣乌鸡汤 花旗参乌鸡汤 四物乌鸡汤 银杞鸡 肝汤 菊花鸡肝汤 大蒜花生凤爪汤 花生香菇煲鸡爪 板栗枸杞鸡爪汤 花生碎骨鸡爪汤 青萝卜玉米老鸭煲 老鸭莴笋枸杞煲 木瓜粉丝牛蛙汤 银耳炖乳鸽 柠檬乳鸽汤 黄精海参炖乳鸽 淮杞煲乳鸽汤 洋参炖乳鸽 清补养颜汤 参芪枸杞鹌鹑汤 葛菜生鱼汤 木瓜鲤鱼汤 金针香菜鱼片汤 通络美颜汤 丰胸美颜汤 胡萝卜 鱼片汤 芡实红枣生鱼汤 木瓜生鱼汤 北芪红枣生鱼汤 鲫鱼党参汤 鱼肚冬菇汤 豆腐红枣泥鳅汤 丝瓜鱼 头豆腐汤 节瓜红豆生鱼汤 木瓜鲈鱼汤 西红柿淡奶鲫鱼汤 葱茭草鱼汤 枸杞鸡肝鲫鱼汤 北芪鲫鱼汤 包 菜果香肉汤 毛丹银耳 醉花菇 莲子山药甜汤 胡萝卜丝煮珍珠贝 红参淮杞甲鱼汤 苦瓜炖蛤 鲜荷双瓜汤 党参灵芝桂圆汤 强身健体汤 草菇瘦肉汤 扁豆瘦肉汤 海带海藻瘦肉汤 蚝豉瘦肉汤 鸡骨草瘦肉汤 天山 雪莲金银花煲瘦肉 玉米须瘦肉汤 冬瓜瘦肉汤 茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤 三豆冬瓜瘦肉汤 海底椰参贝瘦肉 汤 佛手瓜白芍瘦肉汤 苦瓜菊花猪瘦肉汤 膨鱼鳃炖瘦肉 马齿苋杏仁瘦肉汤 苦瓜败酱草瘦肉汤 生地木棉

## &lt;&lt;广东靓汤&gt;&gt;

花瘦肉汤 马齿苋瘦肉汤 胡萝卜猪腱汤 节瓜花生猪腱汤 南瓜猪展汤 茅根马蹄猪展汤 白萝卜猪展汤 五指毛桃根煲猪蹄 薏米猪蹄汤 黑木耳猪蹄汤 粉葛豆芽猪蹄汤 火麻仁猪蹄汤 芦荟猪蹄汤 南瓜红枣煲唐排 海蜇马蹄猪排骨汤 红枣冬菇排骨汤 西红柿红薯排骨汤 萝卜橄榄猪骨汤 排骨苦瓜煲陈皮 青豆党参排骨汤 黄瓜扁豆排骨汤 香菇排骨汤 板栗排骨汤 猪骨黄豆芽汤 玉竹三味排骨 猪骨黄豆丹参汤 土豆西红柿脊骨汤 粉葛薏米脊骨汤 夏枯草脊骨汤 节瓜菜干煲脊骨 春砂仁花生猪扇骨汤 胡萝卜红薯猪骨汤 南瓜猪骨汤 萝卜青榄猪肺汤 党参豆芽胛骨汤 苋菜梗扁豆煲猪尾 白背叶根猪尾汤 槐花猪肠汤 生地绿豆猪大肠汤 胡萝卜玉米煲猪胰 玉米山药猪胰汤 山药枸杞猪胰汤 鸡骨草夏枯草煲猪胰 独脚金猪胰汤 旱莲猪肝汤 南瓜猪肝汤 老鸭猪肚汤 酸菜腐竹猪肚汤 猪肚煲米豆 咸酸菜滚猪红汤 香菇煲猪肚汤 猪肚黄芪枸杞汤 鲜车前草猪肚汤 胡椒猪肚汤 白果煲猪肚 天麻炖鸡汤 冬瓜鲜鸡汤 鸡肉白果汤 田七薤白鸡肉汤 黄芪桂圆山药鸡肉汤 白果莲子糯米乌鸡汤 归芪板栗鸡汤 鲜菇鸡汤 鲍鱼鸡肉汤 清炖鸡汤 参片鸡汤 马蹄冬菇鸡爪汤 山药麦芽鸡肫汤 大白菜老鸭汤 虫草炖雄鸭 霸王花烧鸭头汤 青萝卜陈皮鸭汤 土茯苓绿豆老鸭汤 冬菇马蹄腊鸭汤 柴胡枸杞羊肉汤 山药白术羊肚汤 银杏炖鹌鹑 玉竹沙参炖鹌鹑 菟丝子煲鹌鹑蛋 人参鹌鹑蛋 虫草炖乳鸽 西洋参煲乳鸽 豆蔻陈皮鲫鱼羹 砂仁陈皮鲫鱼汤 山楂山药鲫鱼汤 黄芪山药鲫鱼汤 天麻炖鱼头 鱼头萝卜汤 下火大芥菜咸鱼头汤 茼蒿鱼头汤 枸杞党参鱼头汤 草菇大鱼头汤 川芎白芷炖鱼头 酸菜鱼片汤 山药鳝鱼汤 海鲜什锦汤 参麦泥鳅汤 白花蛇舌草田鸡汤 绿豆田鸡汤 山药薏米枸杞汤 小鲍鱼参杞汤 甲鱼芡实汤 兔肉薏米煲 带鱼黄芪汤 提神健脑汤 香菜豆腐鱼头汤 鱼头蒜子豆腐汤 土鸡煨鱼头 黄花鱼豆腐煲 姜丝鲈鱼汤 双鱼汤 黄花鱼汤 五爪龙鲈鱼汤 清汤黄花鱼 冬笋海味汤 莴笋蛤蜊煲 原汁海蛰汤 皮蛋豆腐鱼尾汤 海鲜豆腐汤 酸菜豆腐鱼块煲 金针菇金枪鱼汤 螺肉煲西葫芦 豆腐草菇鲫鱼汤 苹果马蹄鲫鱼汤 苹果核桃鲫鱼汤 腐竹白果鲫鱼汤 天麻党参炖鱼头 雪菜大汤黄鱼 生姜肉桂炖虾丸 黄芪瘦肉鲫鱼汤 枸杞黄芪鱼块汤 土茯苓薏米蝎子汤 大蒜豆腐鱼头汤 木瓜粟米花生生鱼汤 苹果猪胰生鱼 苹果红枣炖鲩鱼汤 苹果杏仁生鱼汤 玉米须鲫鱼煲 西洋菜生鱼汤 天麻枸杞鱼头汤 天麻鱼头汤 淮山鱼头汤 养颜茯苓核桃瘦肉汤 苹果瘦肉汤 玉米哈密瓜苹果瘦肉汤 花生大蒜排骨汤 黄豆排骨汤 核桃排骨首乌汤 玉米萝卜煲猪脊骨 百合红枣排骨汤 苦瓜黄豆排骨汤 苹果排骨汤 玉米胡萝卜甘蔗猪尾汤 玉米龙骨汤 玉米胡萝卜脊骨汤 核桃排骨汤 玉米节瓜煲排骨 千张筒骨煲 夏枯草黄豆脊骨汤 黄豆猪手汤 香菇白菜猪蹄汤 金针黄豆煲猪脚 玉米牛腱汤 核桃煲猪腰 玉米肚仁汤 黄豆猪肚排骨鸡脚汤 西红柿猪肝汤 淮山核桃羊肉汤 杜仲核桃兔肉汤 苹果鸡脚炖猪胰 天麻瘦肉猪脑汤 玉米煲老鸭 萝卜马蹄煲老鸭 红枣薏米鸭胸汤 核桃煲鸭子 核桃芝麻乳鸽汤 ..... 保肝护肾汤 养心润肺汤

## &lt;&lt;广东靓汤&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：1猪肉 营养功效：猪肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸等成分。

猪肉味苦性微寒，有小毒，入脾、肾经，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气、滋阴养胃之功效。

选购窍门：选购猪肉时，要选择肌肉有光泽、红色均匀，不黏手，嗅之气味正常的新鲜猪肉。

煲汤技巧：煲猪肉汤最好用小火慢炖，这样炖出来的猪肉汤原汁原味，而且更富有营养。

2猪骨 营养功效：猪骨含大量蛋白质、脂肪、维生素以及磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等。

猪骨有补脾、润肠胃、生津液、丰机体、泽皮肤、补中益气、养血健骨的功效。

儿童常喝骨头汤能及时补充生长发育所必需的骨胶原等物质，增强骨髓造血功能。

选购窍门：应挑选富有弹性、其肉呈红色的新鲜猪骨。

煲汤技巧：煲骨头汤前一定要先将猪骨入沸水锅中氽去血水。

煲汤时，如果在汤内放点醋，可促进骨头中的蛋白质及钙、磷、铁等矿物质的溶解。

此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏，使汤的营养价值更高，味道更鲜美。

3猪蹄 营养功效：猪蹄含较多的脂肪和碳水化合物。

并含有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K及钙、磷、铁等。

猪蹄具有补虚弱、填肾精等功效，对延缓衰老和促进儿童生长发育具有特殊作用，对老年人神经衰老等症有良好的改善作用。

选购窍门：要选择肉色红润均匀、洁白有光泽、肉质紧密的新鲜猪蹄。

煲汤技巧：煲猪蹄汤时先用大火烧开，继续用大火烧20分钟，可以使汤色发白。

4猪肺 营养功效：猪肺含蛋白质、脂肪、维生素B1、维生素B2、钙、磷、铁、烟酸等营养成分，具有补肺、止咳、止血的功效。

选购窍门：要选择颜色稍淡的新鲜猪肺。

不要购买红色的，因为充血的猪肺炖出来会发黑。

煲汤技巧：先将切块后的猪肺同姜片炒香，再放入汤煲中加水煮沸，再加些蔬菜，如白萝卜、白菜干等同煲至熟即可。

5猪肚 营养功效：猪肚富含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素E及钙、钾、镁、铁等元素，具有补虚损、健脾胃的功效。

选购窍门：要选购黄白色的、手摸劲挺、黏液多、肚内无块和颗粒、弹性足的猪肚。

煲汤技巧：煲猪肚汤时加入适量生姜可以有效地去除腥味。

6牛肉 营养功效：牛肉含蛋白质、脂肪、维生素B1、维生素B2、钙、磷、铁等营养成分，还含有多种特殊的成分，如肌醇、黄嘌呤、次黄质、牛磺酸、氨基酸等。

牛肉味甘性温平，无毒，有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效。

选购窍门：新鲜牛肉有光泽，肌肉红色均匀，肉的表面微干或湿润，不黏手。

煲汤技巧：炖牛肉时，将一小撮用纱布包好的茶叶同时放入锅中，与肉同煮，牛肉很快就能炖熟炖烂，并且不会影响牛肉的味道。

或者在切好的牛肉块上涂干芥末，放置几小时后用冷水洗净再炖，牛肉也容易熟烂。

如果煮时再放一些酒或醋，会更快煮烂。

7羊肉 营养功效：羊肉含有丰富的蛋白质、脂肪，还含有维生素B1、维生素B2及矿物质钙、磷、铁、钾、碘等。

羊肉气味苦、甘，大热，无毒，入脾、肾经，为益气补虚、温中暖下之品，对虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚寒腹痛、寒疝等皆有较显著的补益功效。

选购窍门：新鲜羊肉肉色鲜红面均匀，有光泽，肉质细面紧密，有弹性，外表略干，不黏手。

煲汤技巧：炖羊肉时，在锅里放点食碱，羊肉便很容易煮烂。

## <<广东靓汤>>

### 编辑推荐

《广东靓汤》由著名医学科学家、国家级保健医师胡维勤推荐，国际烹饪大师、中华名厨陈志田主编。广东人善煲汤、饮汤，一年四季总有靓汤相随，而一道道精心煲煮出的特色鲜明、功效显著的广东靓汤，既符合四季时令饮食特点，又能满足不同类型、不同体质的人保健之需。地道广东味，口口浓香四溢，道道功效非凡。

<<广东靓汤>>

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>