

<<滋补养生老火汤>>

图书基本信息

书名：<<滋补养生老火汤>>

13位ISBN编号：9787538443929

10位ISBN编号：7538443924

出版时间：2009-11

出版时间：吉林科技

作者：黄远燕 编

页数：99

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>

## <<滋补养生老火汤>>

### 前言

古人云：“宁可食无肉，不可居无竹”，此句得到历代文人墨客渲染，连妇孺也琅琅上口。

而另一说语：“宁可食无馐，不可饭无汤。

”不知知者几何？

此语正道出了广东人对汤的执著。

说到汤，走遍全国，在选料、功夫上各有千秋，但真正掌握好用料的得当、拿捏好火候的精准，还是要数广东老火汤。

到过广东的人都知道，这里的老火汤很有特色；走进本地人家，你会发现这里的女子个个都能拿出煲汤的绝活。

她们会依据季节的变化、家庭成员的年龄、体质等，用各种汤料和烹调方法，烹制出各种不同口味、不同功效的老火汤，来对家庭成员进行保健、养身和调理。

广东人吃饭时汤是必不可少的，并通常饭前喝汤，而越到土生土长的广东人家，越能喝到地道的口味。

广东人所谓的老火靓汤，指熬制时间长、火候足、味鲜美的汤水，传统上是用瓦煲来煲，水开后放进汤料，煮沸，将火调小，慢慢熬制2~4小时而成。

老火靓汤是晚餐大宴中不能少的醒神节目，也是广东人生活中最普遍的饮食文化。

广东的老火汤种类繁多，有滚汤、煲汤、炖汤、煨汤、清汤等，可以熬、滚、煲、烩、炖，不同的材料会有咸、甜、酸、辣等不同的味道。

汤料可以是肉、蛋、海鲜、蔬菜、干果、粮食、药材等。

而所谓三煲四炖，就是煲汤需要3小时，炖汤需要4~6小时。

又由于多采用陶煲、沙锅、瓦锅为煲煮容器，沿袭着传统的独特烹调方法，既保留了食材的原始真味，汤汁也较为浓郁鲜香，滋补身体的同时，又有助于消化吸收。

书中介绍了美容养颜老火汤的制作诀窍、选料和制作方法，并根据不同的食疗作用，将美容养颜老火汤分为美容润肤、滋补养颜、排毒养颜、减肥瘦身四大类。

您可以根据个人口味与身体所需，按不同的美容功效选择合适的汤品，依法炮制，煲出一煲鲜香四溢、疗效显著的广东老火靓汤。

## <<滋补养生老火汤>>

### 内容概要

《滋补养生老火汤》中介绍了滋补养生老火汤的制作诀窍、选料和制作方法，并根据不同的食疗作用，将滋补养生老火汤分为滋补强身、滋阴补血、强筋壮骨、益肾壮阳等四大类。您可以根据个人口味与身体所需，按不同的食疗功效选择合适的汤品，依法炮制，煲出一煲鲜香四溢、疗效显著的广东老火靓汤。

## <<滋补养生老火汤>>

### 作者简介

黄远燕，地道广东女子，中国烹饪协会高级会员，广东厨委会会员。

多年来一直潜心研究饮食保健。

目前在一所著名烹饪学校当粤菜讲师，并不定时在多家美食、健康、生活类杂志发表料理专题，还曾参与编写《粤吃越有味》、《四季老火靓汤》、《四季营养餐》、《二十四节气养生》等书籍。

## &lt;&lt;滋补养生老火汤&gt;&gt;

## 书籍目录

煲汤常识煲汤诀窍常用汤料介绍滋补强身老火汤人参鹌鹑汤黑豆红枣排骨汤栗子煲鸡汤淮山杞子乌鸡汤双菇脊骨汤灵芝瘦肉汤海参里脊肉汤虫草花煲鸡汤参芪生鱼汤北芪鲫鱼汤北芪泥鳅汤杜仲煲脊骨汤淮枸沙虫瘦肉汤田七海参瘦肉汤川芎天麻鲤鱼汤淮山麦芽鸡肫汤北芪蜜枣生鱼汤灵芝煲老鸭汤节瓜芡实鹌鹑汤淮枸煲乳鸽汤滋阴补血老火汤阿胶鸡丝汤柏子仁瘦肉汤黑豆塘虱鱼汤淮山芡实老鸽汤莲藕赤小豆猪跨汤红枣瘦肉生鱼汤核桃芝麻乳鸽汤花胶炖老鸭汤花生腐竹鱼头汤阿胶鸡蛋汤红枣鸡蛋汤木瓜花生排骨汤桑寄生黑米鸡蛋汤黑米红枣鸡蛋汤桑葚黑米鸡蛋汤核桃肉乌鸡汤双豆芝麻泥鳅汤桑寄生首乌鸡蛋汤田七木耳乌鸡汤响螺淮杞鸡汤强筋壮骨老火汤淮杞红枣猪蹄汤牛大力脊骨汤熟地首乌猪蹄汤白背叶根猪骨汤黄豆排骨汤花生鸡脚猪蹄汤花生眉豆鸡脚汤巴戟天杜仲猪蹄汤马蹄冬菇鸡脚汤牛膝鸡脚汤稀荳蔻脊骨汤丹田清鸡汤宽筋藤猪尾汤莲藕红枣猪蹄汤花胶冬菇鸡脚汤黄豆排骨鸡脚汤鸡血藤猪蹄汤栗子花生鸡脚汤益肾壮阳老火汤杜仲巴戟猪尾汤核桃杜仲猪腰汤肉苁蓉红枣乳鸽汤蛤蚧瘦肉汤虫草花鹌鹑汤桂圆当归猪腰汤节瓜花生猪腱汤蛤蚧鹌鹑汤海参炖瘦肉核桃淮山瘦肉汤冬瓜薏米猪腰汤桑寄生瘦肉汤黑豆红枣鲤鱼汤杜仲猪腰汤薏米香附子脊骨汤栗子百合生鱼汤干贝瘦肉汤韭菜虾仁汤桑葚猪腰汤莲子淮山老鸽汤莲子芡实瘦肉汤双参蜜枣瘦肉汤巴戟核桃海参汤腐竹冬菇排骨汤何首乌鲤鱼汤蚝干瘦肉汤泥鳅汤黑豆淮山煲鸡汤肉苁蓉豆腐芋头汤花生丁香猪尾汤枸杞子鲤鱼汤人参天门冬煲鸡汤

<<滋补养生老火汤>>

章节摘录

插图：

## <<滋补养生老火汤>>

### 编辑推荐

《滋补养生老火汤》：宁可食无菜，不可食无汤。

正宗老火汤以浓、香为标准，广东老火汤中相当一部分是药膳的最佳体现，也是岭南饮食文化的一大特色。

广东人的老火汤种类繁多，可以用各种汤料和烹调方法，烹制出各种不同口味、不同功效的汤来。

膳食养生汤水先行，科学选取具有不同补益作用的原料，把食补与药补有机地结合在一起，提高机体的抗病能力，从而达到怡养兼治的效果。

<<滋补养生老火汤>>

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>