

<<四季健康老火汤>>

图书基本信息

书名：<<四季健康老火汤>>

13位ISBN编号：9787538443936

10位ISBN编号：7538443932

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>

## <<四季健康老火汤>>

### 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。

## <<四季健康老火汤>>

### 内容概要

《四季健康老火汤》中介绍了四季健康老火汤的制作诀窍、选料和制作方法，并根据四季不同的节气特点。

将按春、夏、秋、冬进行分类，您可以根据个人口味与身体所需，按不同的季节选择合时的汤品，依法炮制，煲出一煲鲜香四溢、疗效显著的广东老火靓汤。

## <<四季健康老火汤>>

### 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知识。

目前在一所著名烹饪学校当粤菜讲师，并不定时地在多家美食、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;四季健康老火汤&gt;&gt;

## 书籍目录

煲汤常识煲汤诀窍常用汤料介绍春季健康老火汤粉葛排骨鲮鱼汤太子参淮山鲈鱼汤五指毛桃猪骨汤粉葛赤小豆鲮鱼汤西洋参猪腱汤木瓜瘦肉汤白菜瘦肉汤腐竹白果猪肚汤眉豆花生猪尾汤苹果百合瘦肉汤雪梨茅根猪肺汤土茯苓煲脊骨汤胡萝卜腐竹鲫鱼汤冬瓜草鱼汤凉瓜排骨汤丝瓜鱼头汤胡萝卜生鱼汤胡萝卜鲫鱼汤瑶柱双冬瘦肉汤土茯苓煲鸭汤豆腐鱼头汤粉葛墨鱼脊骨汤黄豆苦瓜排骨汤夏季健康老火汤冬瓜薏米老鸭汤冬瓜排骨汤粉葛绿豆脊骨汤竹蔗茅根瘦肉汤冬瓜苦瓜脊骨汤咸蛋瘦肉汤冬瓜乌鸡汤茅根生地薏米老鸭汤节瓜排骨汤田寸草薏米猪肚汤北芪茯苓瘦肉汤粉葛煲鲫鱼汤玄参麦冬瘦肉汤鸡骨草瘦肉汤节瓜腱肉汤合掌瓜排骨汤狗肝菜瘦肉汤粉葛墨鱼猪跨汤莲蓬荷叶煲鸡汤冬瓜绿豆鹌鹑汤绿豆荷叶田鸡汤绿豆薏米老鸭汤粉丝水瓜田鸡汤秋季健康老火汤罗汉果瘦肉汤节瓜瑶柱排骨汤赤小豆苦瓜排骨汤西洋参双雪瘦肉汤马蹄海蜇肉排汤苦瓜蚝豉瘦肉汤粉葛猪跨肉汤参竹鱼尾汤胡萝卜冬菇排骨汤无花果瘦肉汤太子参瘦肉汤川贝瘦肉鹌鹑汤菜干蜜枣猪跨汤杏仁桂圆乳鸽汤清补凉瘦肉汤桑杏猪肺汤双雪木瓜猪肺汤桑叶茯苓脊骨汤核桃花生鸡脚汤霸王花猪跨汤沙参瘦肉汤莱干杏仁猪肺汤冬季健康老火汤淮山排骨汤胡萝卜鹌鹑汤莲子芡实腱肉汤淮山枸杞煲鸭汤参枣老鸽汤猴头菇老鸡汤猪肚煲老鸡汤胡椒姜蛋汤生姜鸡汤腐竹白果猪肚汤栗子猪腱汤银耳煲鸡汤墨鱼猪肚汤陈皮蜜枣乳鸽汤百合桂圆瘦肉汤参果瘦肉汤花生赤小豆乳鸽汤北芪桂圆童鸡汤归黄茯苓乌鸡汤菜干生鱼汤海底椰瘦肉汤淮山田鸡汤

## <<四季健康老火汤>>

### 章节摘录

插图：

## <<四季健康老火汤>>

### 编辑推荐

《四季健康老火汤》：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，根据不同季节的气候特点，结合人体生理、病理变化，适时地选用汤水滋养自己的身体，就能收到事半功倍的保健养生效果。

<<四季健康老火汤>>

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>