

<<广东老火汤系列强身润脏老火汤>>

图书基本信息

书名：<<广东老火汤系列强身润脏老火汤>>

13位ISBN编号：9787538443943

10位ISBN编号：7538443940

出版时间：2009-11

出版时间：吉林科技

作者：黄远燕 编

页数：99

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>

## <<广东老火汤系列强身润脏老火汤>>

### 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。

## <<广东老火汤系列强身润脏老火汤>>

### 内容概要

书中介绍了强身润脏老火汤的制作诀窍、选料和制作方法，并根据不同的食疗作用，将强身润脏老火汤分为健脾养胃、润肺解燥、清肝明目、养心安神等四大类。

您可以根据个人品味与身体所需，按不同的功效选择合适的汤品，依法炮制，煲鲜香四溢、疗效显著的广东老火靓汤。

## <<广东老火汤系列强身润脏老火汤>>

### 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

## <<广东老火汤系列强身润脏老火汤>>

### 书籍目录

煲汤常识 煲汤诀窍 常用汤料介绍健脾养胃老火汤 莲子芡实鹌鹑汤 砂仁猪肚暖胃汤 扁豆山楂  
肾肉汤 红枣芪淮鲈鱼汤 粟苡煲鸡汤 白术茯苓猪肚汤 麦芽鲜鸡肾汤 冬菇煲猪肚汤 砂仁瘦肉  
汤 马铃薯番茄脊骨汤 莲子淮山鹌鹑汤 莲子百合芡实排骨汤 花生煲猪肚汤 党参淮山猪肚汤  
节瓜咸蛋瘦肉汤 胡萝卜猪腱汤 酸菜腐竹猪肚汤 大白菜老鸭汤 柿蒂瘦肉汤 冬瓜瘦肉汤 胡萝  
卜玉米瘦肉汤 番茄鹌鹑蛋汤 老黄瓜煲老鸭汤 冬瓜冲菜瘦肉汤 芡实煲猪肚汤润肺解燥老火汤  
干贝冬瓜煲鸭汤 党参麦冬瘦肉汤 霸王花猪骨汤 菜干鸭肾瘦肉汤 百合杏仁猪肺汤 冬瓜鲜鸡汤  
白果猪肺汤 木瓜鲈鱼汤 白菜干鹌鹑汤 海带猪跨汤 芥菜瘦肉汤 雪梨猪肺汤 茅根雪梨猪肺  
汤 胡萝卜猪跨汤 腐竹菜干瘦肉汤 核桃灵芝猪肺汤 马蹄百合生鱼汤 霸王花陈皮猪肺汤 鱼腥  
草脊骨汤 金银菜猪肺汤 .....清肝明目老火汤养心安神老火汤

<<广东老火汤系列强身润脏老火汤>>

章节摘录

插图：

## <<广东老火汤系列强身润脏老火汤>>

### 编辑推荐

《强身润脏老火汤》：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，根据人体不同脏器的特点，结合个人身体所需，适时地选用汤水调和体内各种器官的运作，就能收到事半功倍的保健养生效果。

<<广东老火汤系列强身润脏老火汤>>

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>