

<<今日靓汤>>

图书基本信息

书名：<<今日靓汤>>

13位ISBN编号：9787546206233

10位ISBN编号：7546206235

出版时间：2011-12

出版时间：余自强 广州出版社 (2011-12出版)

作者：余自强

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>

## <<今日靓汤>>

### 内容概要

《今日靓汤》是《广州日报》的品牌栏目之一，自2005年5月18日面世后，深受广大海内外读者的欢迎，并从2006年冬开始结集出版，已连续出版6辑丛书，共计24册，累计销量达70万册，为广大读者提供了2160时令靓汤。

《今日靓汤》根据时令节气，结合传统中医和现代医学、营养学理论知识，全面推介广东传统的汤水品种，并不断根据天气变化进行创新，不仅囊括了广东汤饮，同时兼具佐餐、养生及药膳的三特色，充分体现祖国医学“药食同源”的鲜活个性，而且将《黄帝内经》中“圣人不治已病治未病”的深厚底蕴，精心、具体地贯穿其中，深入浅出，切于实用，为不可多得的大众科学养生读物。

第6辑的《今日靓汤》，一如既往地秉承其取材容易、烹制方便、应用广泛、安全有效、图文并茂的风格特点，相信仍将继续得到广大读者的喜爱。  
是为证。

## &lt;&lt;今日靓汤&gt;&gt;

## 书籍目录

榴莲芯猪尾骨煲海马马蹄藕节汤萝卜干黄豆煲猪筒骨海参冬菇虾仁羹菱角炖鸽汤韩国牛肉汤越南椰汁  
 炖鸡汤菲律宾海鲜汤日本面豉汤泰国冬荫功汤东南亚罗宋汤星马肉骨茶汤印度咖喱鸡汤叙利亚羊肉汤  
 南杏汁炖猪肺青胡白萝卜煲牛油甘子炖海螺鲜蘑菇乌鱼丸汤黑豆红枣煲鲤鱼田七炖水蟹鲜淮山红腰豆  
 炖花胶黄豆猪肝汤三仁甜羹汤三鲜鲫鱼汤川芎滚鸡蛋黑木耳浸鹅汤芥蓝滚鱼腐汤木瓜炖猪肺栗子江珧  
 柱炖猪瘦肉罗汉果南杏炖鸡翅胡萝卜黄豆煲羊肉核桃炖猪尾甜炖鹌鹑蛋田七丹参川芎炖乌鸡羊肚菌炖  
 猪瘦肉汁霸王花煲鸡脚山楂淮山煲鲤鱼双桑猪瘦肉汤生蝎子独活煲鸡壳首乌红枣炖鹿肉白果覆盆子煲  
 猪肚椰子桂圆肉炖水蛇栗子炖羊肉牛乳银耳南杏羹金针菇鲜百合炖鳗鱼莲藕花生眉豆煲猪服迟菜心滚  
 罗定鱼腐带子西兰花忌廉汤豆腐蟹肉忌廉汤南姜枸杞子党参煲嫩母鸡中药姜葱豆豉豆腐汤虫草花炖蛤  
 蚧淮杞生地白鸭汤黄芪五味子滚鹌鹑蛋白果百合红枣煲牛服栗子江珧柱炖猪瘦肉沙参玉竹红枣煲鱼尾  
 竹芋江珧柱煲猪扇骨黄芪炖水鱼归芪红枣老鸽汤客家娘酒枸杞子滚牛肉天山雪莲江珧柱炖鸡腿萝卜青  
 蒜叶鱼羊鲜汤黑木耳猪尾骨煲塘虱鱼枳壳滚鸡蛋冬日八宝冬瓜羹胡萝卜黄豆煲鹌鹑掌红参桂圆肉炖猪  
 鹿茸枸杞子炖乌鸡西洋菜蜜枣煲金银肾熟田七胡椒根煲猪肚雪菜大黄鱼汤冬笋黄豆煲猪蹄西瓜青蜜  
 枣乌鸡汤白萝卜腐竹黄豆煲羊肉花生红豆煲驴肉木瓜胡萝卜煲鲩鱼尾鲜杂菌贵妃蚌浸花胶黑白木耳淡  
 甜汤西洋菜滚鲮鱼滑花生猪瘦肉炖花胶野艾根猪脊骨炖鸡汤金针菇枸杞子煲鲜鲍鱼花生眉豆胡椒根煲  
 鹿筋镬仔花雕酒浸鱸鱼头汤牛奶木瓜炖银耳咸猪骨蚝豉滚大芥菜团年鱼肚羹塔古菜素汤胡萝卜番茄煲  
 鲩鱼尾余自强推荐常用药材及功效

## <<今日靓汤>>

### 编辑推荐

天天靓汤，年年健康。

《今日靓汤》由我国著名中医学家、广州中医药大学终身教授、博士生导师邓铁涛题写书名。全套书共分春、夏、秋、冬四册，收集了广东省中医院药师余自强在《广州日报》发表的《今日靓汤》，并配发各汤料的照片，详细介绍“靓汤”的食疗功效和烹制过程，非常实用。

本书为《今日靓汤》之《冬》分册，由余自强所著。

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>