

<<今日靓汤·第3辑·春>>

图书基本信息

书名：<<今日靓汤·第3辑·春>>

13位ISBN编号：9787807318637

10位ISBN编号：7807318635

出版时间：2008-11

出版时间：广州出版社

作者：余自强

页数：共四册

字数：240000

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>

内容概要

汤水滋保又养颜，煲一煲正宗的广式靓汤是每位师奶的杀手锏。

当然，现代人注重健康生活，煲汤已不再是师奶的专利，年轻男女也开始重视汤水的食疗作用，尝试自己煲汤。

广东是中药材的消费大省，粤人以食为药，以药为食，民间也留下经久不衰的方剂，而且广泛地应用于膳食汤饮中，形成独具魅力的地方饮食文化。

煲汤可不是随随便便地把汤料放进煲里就完事的，须知煲一煲真正起滋养疗效的汤水可是有大学问的。

余自强去年以来赢得新外号——“师奶杀手”。

别想歪了，这个广东省中医院的平凡药师去年5月18日以来在《广州日报》实用新闻版开设“今日靓汤”专栏，在“食不可一日无汤”的广州，他一下子赢得数以十万计的女“粉丝”，老广州人、新广州人都把他的专栏当做自家的“煲汤指引”。

“余氏靓汤”如何成为“师奶宝典”，如果你想学成广州女人最让人艳羡的“煲汤绝学”，研读《今日靓汤》是学得“煲汤绝学”的一把入门钥匙。

作者简介

余自强：广东省中医院药师，多年来致力于中医科普工作，出版《中药新用》《中药活用图典》《今日靓汤》等书，曾在《南方日报》、《广州日报》、《羊城晚报》开辟煲汤专栏，深受读者追捧，被誉为“岭南汤神”，在珠三角地区拥有10万女“汤粉”。

<<今日靓汤·第3辑·春>>

书籍目录

今日靓汤：第三辑（春） 木耳虾米粉丝滚绍菜 莲藕红豆煲猪大删 冬笋滚草菇 绍菜滚大鱼 竹笙火腿炖花菇 粉葛陈皮蚝豉煲猪骨 人日“七宝羹” 蟹柳粟米羹 鲍鱼炖老鸭 大芥菜滚烧鸭 北芪南枣炖鹿肉 党参草果煲青鱼 胡椒根煲母鸡 上海年糕汤 鸡汤支竹浸马蹄云耳 鲜橙炖燕窝 淮杞乌鸡煲鲜鲍 石斛麦冬炖羊胎盘 白果莲子糯米炖乌鸡 什锦青椒羹 黑醋浸扁鱼 白萝卜白菜汤 小鸡炖蘑菇 陈皮炖鸭掌 白芷生姜滚鱼头 芹菜滚猪瘦肉 莲子芡实炒扁豆煲兔肉 莲藕煲猪排骨 桂圆肉枸杞子炖草龟 玉米丝瓜络羹 灵芝蝎子炖水鸭 韭菜蛤蜊汤 番泻叶菠菜鸡蛋汤 枸杞叶炖猪肝 白萝卜汁煮豆腐 天麻炖鸡 炒扁豆芡实淮山煲笋壳鱼 成橄榄芦根汤 南杏猫爪草煲猪瘦肉 黑豆黑木耳炖乌鸡 姜汁酒浸猪腰 木棉花炒扁豆煲鲫鱼 灵芝枣仁桂圆肉煲老鸭 云苓白术粉葛煲水鱼 羊肚菌干贝炖花胶 白萝卜煲芦根 佛手延胡煲猪肚 芫荽香花菜滚煎蛋 鳖甲炖白鸽 红萝卜马蹄煲猪骨 萝卜丝巴鱼汤 莲子百合栗子煲鸡脚 鲜益母草猪肝汤 鲜土茯苓炒扁豆煲猪扇骨 拍姜芫荽鸡红汤 五味子鸡蛋汤 眉豆木瓜雪耳煲鲫鱼 南杏猪肺炖鸡爪 膨鱼鳃海龙炖猪（月展） 羚羊角骨白木耳炖海螺 白术砂仁陈皮煲猪肚 玉米红萝卜马蹄煲鲫鱼 韭菜蛋白肉丝河虾汤 北芪淮山炒扁豆煲白鸽 猪筒骨煲脸萝卜 蝎子土茯苓煲童龟 菠菜鸡蛋汤 牡蛎龙骨煲猪（月展） 竹笋眉豆煲鲤鱼 风栗壳淡菜煲猪瘦肉 天麻绍酒炖水库大鱼头 白果苡米淮山煲猪肚 淮山芡实炒扁豆煲牛双肱 鸡蓉雪耳羹 芫荽豆腐黄骨鱼汤 鲜虾芦笋汤 地龙炖凤爪 生蚝丝瓜胡椒汤 炒扁豆芡实煲老鸭 天山雪莲煲乌鸡 生地炖鸭蛋 塘葛菜南北杏煲山斑鱼 菠菜猪红汤 金针菇蚌肉汤 艾草干炖鸡 顺德白花菜煲林刀鱼 枸杞叶煲田螺 芥菜滚猪肝 茅根竹蔗红萝卜煲猪骨 海带绿豆煲乳鸽 广东汤常用禽畜类原料浅释今日靓汤：第三辑（夏）今日靓汤：第三辑（秋）今日靓汤：第三辑（冬）

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

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>