第一图书网, tushu007.com

<<广州靓汤 冬>>

图书基本信息

书名：<<广州靓汤 冬>>

13位ISBN编号：9787534597411

10位ISBN编号：7534597412

出版时间：2012-8

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：犀文图书

页数：153

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

第一图书网, tushu007.com

前言

俗语有云“唱戏的腔，厨师的汤”，从古到今，汤在烹饪界都起着举足轻重的作用。
广州靓汤可谓中华美食——汤文化的灵魂所在，其用料尤为丰富，包括植物类食材，如菜、瓜、果、豆等；动物类食材，如畜肉、禽鸟、水产品等；加工性原料，如动植物的干制品、腌制品、熏腊品等。
以水果、中药材以及名贵滋补品为原料也是广东靓汤的一大特色。
广东人信奉中医中药，常用西洋参、淮山、枸杞子、芡实、薏米、莲子、沙参、玉竹、百合、杜仲等中药材煲汤。
总而言之，其选材的多样性足令全国各地甚至世界人民叹为观止。
广州靓汤主要烹饪方法有熬、煲、滚、炖四种。
熬是指将原料置入冷水中大火烧沸，然后用小火长时间加热，最后调味而成鲜浓汤品。
煲是指以汤为主的烹制方法，其特点是使原料和配料的原味和有效成分充分溶解于汤水之中，从而使汤水味美香浓。
滚是一种方便快捷的烹调方法，沸水下料，滚熟即可，特点是汤清味鲜，嫩滑可口。
炖是指用一种间接加热的方法，通过炖盅外的高温和蒸汽，使盅内的汤水升至沸点，原料精华均溶于汤内，因而炖品多是原汁原味，营养价值较高。
除了用料和烹饪方法的多样性，广州人饮汤也极为讲究。
春季饮汤宜平补，多饮健脾养肝、清热解毒的汤品；夏季饮汤宜清补，多饮养心利湿、消暑祛湿的汤品；秋季饮汤宜滋补，多饮养阴润肺、滋阴清润的汤品；冬季饮汤则宜温补，多饮温阳固肾、养阴益肝的汤品。
本套“广州靓汤”丛书，精选了几百款广州各式特色汤品，并根据季节性汤水的进补特点，系统地分为《广州靓汤 春》、《广州靓汤 夏》、《广州靓汤 秋》和《广州靓汤 冬》四个分册。
每道汤品均从原料介绍、制作步骤、营养功效、小贴士等几个方面进行了详细介绍，图文并茂，方便易学。
因而既可以作为居家首选的美食读本，又可作为酒店等烹饪行业厨师参考用书。
广州人推崇饮汤，多半是因为其“近可享汤靓味美之口福，远可达药食同齐之奇效”。
既然如此，天南地北的人们，何不也煲上一盅？

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本丛书精选了500多款各式特色汤品，分为《广州靓汤 春》、《广州靓汤 夏》、《广州靓汤 秋》和《广州靓汤冬》四个分册。
每道汤品均从食材及搭配、制作方法与步骤、营养结构与功效等方面进行了详细的介绍，内容丰富、图文并茂、制作精美、简便易学。
读者从中既可学到广州靓汤的各种制作方法，亦可领略岭南饮食文化独具一格的独特魅力。

作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。
公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。
公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。
犀文出品的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。
犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。
犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。
犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。
犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。
正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

冬季靓汤
冬来喝汤好进补
冬季汤补因人而异
“矫枉”切勿“过正”
禽肉类
田七石斛炖乌鸡
桑葚乌鸡汤
玉米椰子煲乌鸡
人参鸡汤
响螺玉竹煲鸡
黄精海参炖乳鸽
田七花桂圆肉炖乳鸽
党参黄芪乳鸽汤
红枣乌鸡汤
补血乌鸡汤
生地煲乌鸡
人参阿胶乌鸡汤
木瓜桔梗炖乌鸡
海螺肉炖乌鸡
茶树菇鱼唇煲鸡
板栗红枣煲珍珠鸡
花生仁眉豆煲鸡脚
田七鸡肉汤
肉桂煲鸡肝
茯苓地黄煲鸡
节瓜淮山莲子煲老鸭
生地黄白鸭汤
麦芽谷芽煲鸭肫
续断黄精老鸭汤
海马狗肾煲鸡
川芎炖鸭
益母草炖陈肾
天麻黄芪炖老鸽
黄芪枸杞子乳鸽汤
甘草炖鸽子
西洋参麦冬炖鹌鹑
黄芪核桃炖乌鸡
何首乌麦冬煲乌鸡
青木瓜白果炖老鸡
姜墨鱼煲老鸡
鲜地虫马蹄煲土鸡
鲍鱼菇煲土鸡
海藻脊骨煲土鸡
虫草鱼肚炖水鸭
冬虫夏草煲乳鸽

第一图书网, tushu007.com

鲜地虫桂圆肉煲乳鸽
冬虫夏草炖鹌鹑
桔梗党参炖鹌鹑
畜肉类
莲子枸杞子猪肠汤
黄鳝煲瘦肉
扁豆炖筒子骨
灵芝蹄筋汤
姜桂猪肚汤
核桃煲猪腰
鹌鹑蛋猪肚汤
红枣煲羊胫骨
何首乌猪肝汤
益母草炖猪展
响螺墨鱼煲西施骨
参芪牛肉汤
海参羊肉汤
壮阳狗肉巴戟汤
萝卜陈皮炖羊肉
节瓜银耳章鱼煲猪展
海带海藻煲猪展
胡椒老鸽煲猪肚
核桃仁当归瘦肉汤
益母猪蹄汤
黑豆益母草瘦肉汤
海底椰玉米煲脊骨
薏米红枣煲猪蹄
土茯苓炖脊骨
祛湿豆桂圆肉煲猪腰
白胡椒煲猪肚
升麻芝麻大肠汤
当归牛尾汤
西红柿胡萝卜煲牛尾
黄精地虫煲猪蹄
白果墨鱼煲排骨
黑豆党参煲猪心
玉竹老黄瓜煲猪心
杏仁罗汉果煲瘦肉
玉米香菇煲排骨
牛大力枸杞子煲猪尾
当归眉豆炖猪尾
杜仲虫草花煲排骨
石斛地虫炖猪腰
木瓜陈皮煲排骨
灵芝节瓜煲猪踭
黄芪黑豆炖猪腰
海参木耳煲排骨

第一图书网, tushu007.com

黄芪板栗炖牛肉
西洋参煲牛腩
当归姜片羊肉汤
红薯狗肉汤
水产类
黑豆鲇鱼汤
鲫鱼党参汤
归芪虾仁汤
天麻炖鱼头
松茸菌炖海星
何首乌淮山白鲢汤
黄豆芽玉竹煲生鱼
北芪红枣鳝汤
参芪红枣生鱼汤
节瓜干贝煲象拔蚌
猪展海草煲水蟹
莲藕黑豆鲇鱼汤
猪蹄响螺汤
西洋参炖海参
茶树菇煲生鱼
沙苑子鱼肚汤
泽泻带鱼汤
赤小豆草鱼汤
当归薏米鲍鱼汤
牛膝淡菜汤
金钱草鲤鱼汤
川芎黄豆煲鲜鱼尾
薏米麦冬煲鲫鱼
节瓜金银花煲鱼头
虫草花煲花蟹
牛大力红枣炖蚝豉
黄精茯苓煲蚝豉
南瓜祛湿豆煲花甲
黑豆玉竹炖虾仁
土茯苓鲫鱼汤
砂仁鲫鱼汤
其他类
何首乌枸杞子煲鸡蛋
桑寄生煲鸡蛋
枸杞子海参鹌鹑蛋汤
气血双补汤
核桃煲蚕蛹
益智仁滋补汤
石斛麦冬煮冬瓜
赤芍银耳丝瓜汤
牵牛枸杞子汤
山楂海藻汤

第一图书网, tushu007.com

薏米排毒汤
银耳蜜枣炖鹌鹑蛋
海带决明汤

编辑推荐

春生 夏长 秋实 冬藏　　平补 清补 滋补 温补

第一图书网, tushu007.com

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