

<<四季靓汤300例>>

图书基本信息

书名：<<四季靓汤300例>>

13位ISBN编号：9787535774491

10位ISBN编号：7535774490

出版时间：2013-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：李瑞华 编

页数：160

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>

## <<四季靓汤300例>>

### 内容概要

广东人爱汤已经到了“无汤不欢”的地步，汤水在广东人心目中最重要功能就是养生，一年四季家家户户都会根据时令、家人的体质等煲老火靓汤。

本书介绍适合四季保健养生的广东地道靓汤300款，并对每款汤的营养功效、制作过程、适合人群、制作要点等进行了详细的解说。

而且每种汤都配有清晰的制作步骤图解，让读者一学就会，一看就懂。

<<四季靓汤300例>>

作者简介

李瑞华，中国烹饪协会高级会员、广东食文化研究会会员。  
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烹饪讲师，并不定时在多家美食、健康、生活类杂志发表料理专题。

<<四季靓汤300例>>

书籍目录

春季靓汤

莲子淮山鹌鹑汤  
参枣瘦肉生鱼汤  
砂仁猪肚暖胃汤  
党参桂圆鲈鱼汤  
人参瘦肉鹌鹑汤  
莲子百合排骨汤  
眉豆花生猪尾汤  
红枣泥鳅汤  
腐竹萝卜鲫鱼汤  
沙虫干瘦肉汤  
黑豆鱼头汤  
淮山党参鱼头汤  
腐竹酸菜猪肚汤  
芡实淮山老鸽汤  
腐竹花生鱼头汤  
党参麦冬瘦肉汤  
粉葛猪脊骨汤  
赤豆桂圆鹌鹑汤  
何首乌鸡蛋汤  
玉竹瘦肉鲫鱼汤  
茯苓北芪瘦肉汤  
响螺淮山鸡汤  
粉葛鲫鱼汤  
黑豆红枣塘虱汤  
燕窝鸡丝汤  
木耳香菇排骨汤  
黄豆排骨汤  
花生眉豆鸡脚汤  
赤豆花生鹌鹑汤  
萝卜竹蔗猪骨汤  
黄芽白萝卜排骨汤  
茯苓桑叶猪骨汤  
淮山核桃瘦肉汤  
萝卜蜜枣排骨汤  
百合萝卜鹌鹑汤  
莲子芡实猪腱汤  
党参蜜枣老鸽汤  
黑豆红枣鲤鱼汤  
冬瓜淮山猪腰汤  
猴头菇老鸡汤  
淮山桂圆生鱼汤  
胡椒姜蛋汤  
淮山扁豆瘦肉汤  
黑枣参麦乌鸡汤

<<四季靓汤300例>>

银耳蜜枣鸡汤  
芡实莲子瘦肉汤  
莲实瘦肉猪心汤  
荔枝桂圆鸡心汤  
花生红豆乳鸽汤  
北芪蜜枣童鸡汤  
灵芝柏仁猪心汤  
当归茯苓乌鸡汤  
玉竹淮山泥鳅汤  
扁豆瘦肉汤  
香菇肋条肉片汤  
猴头菇瘦肉汤  
玉竹核桃羊肉汤  
菠菜黄鱼汤  
鳕鱼豆腐汤  
红枣黑豆排骨汤  
酸枣桂圆老鸡汤  
木瓜红枣生鱼汤  
参果蜜枣瘦肉汤  
核桃苹果鲫鱼汤  
五指毛桃猪骨汤  
茯苓淮山猪肚汤  
海参猪里脊肉汤  
何首乌黑豆鸡汤  
天麻鱼头汤  
黑豆塘虱鱼汤  
淮山枸杞猪蹄汤  
桂圆淮山鸭汤  
蛤蚧瘦肉汤  
枸杞猪心汤

夏季靓汤

粉葛排骨鲫鱼汤  
冬瓜瘦肉汤  
丝瓜田鸡汤  
太子参鲈鱼汤  
粉葛赤豆鲫鱼汤  
腐竹猪骨猪肚汤  
海蜇马蹄瘦肉汤  
红枣粉葛猪骨汤  
马铃薯脊骨汤  
天麻乌鸡汤  
天门冬人参鸡汤  
雪梨苹果瘦肉汤  
麦芽鲜鸡肾汤  
生地茯苓脊骨汤  
党参灵芝瘦肉汤  
成蛋节瓜瘦肉汤

## &lt;&lt;四季靓汤300例&gt;&gt;

木瓜薏米瘦肉汤  
胡萝卜猪腱肉汤  
干贝冬瓜瘦肉汤  
番茄鹌鹑蛋汤  
丝瓜豆腐鱼头汤  
土茯苓绿豆鸭汤  
海藻生地猪蹄汤  
黄豆苦瓜排骨汤  
玉米萝卜瘦肉汤  
黄瓜红枣老鸭汤  
墨鱼粉葛脊骨汤  
薏米冬瓜鸭汤  
冬瓜干贝鸭汤  
马蹄竹蔗瘦肉汤  
冲菜冬瓜瘦肉汤  
白瓜咸蛋瘦肉汤  
冬瓜绿豆乌鸡汤  
冬瓜赤豆排骨汤  
霸王花猪骨汤  
冬瓜红枣鸡汤  
绿豆海带猪跨汤  
八爪鱼猪腱汤  
莲蓬荷叶鸡汤  
节瓜眉豆排骨汤  
冬瓜薏米瘦肉汤  
狗肝菜瘦肉汤  
芥菜咸蛋瘦肉汤  
荷叶绿豆田鸡汤  
薏米绿豆老鸭汤  
冬瓜绿豆鹌鹑汤  
水瓜粉丝田鸡汤  
苦瓜冬瓜脊骨汤  
苦瓜赤豆排骨汤  
节瓜排骨汤  
蚝豉苦瓜瘦肉汤  
马齿苋瘦肉汤  
夏枯草脊骨汤  
无花果瘦肉汤  
番薯叶山斑鱼汤  
双杏丝瓜排骨汤  
苦瓜黄豆田鸡汤  
藻带绿豆排骨汤  
苦瓜瘦肉汤  
芦荟猪蹄汤  
潺菜鲩鱼汤  
黄豆脊骨汤  
绿豆芽排骨汤

<<四季靓汤300例>>

黄瓜扁豆排骨汤  
苦瓜猪骨生鱼汤  
赤豆冬瓜生鱼汤  
苦瓜芹菜瘦肉汤  
鲜车前草猪肚汤  
萝卜玉米脊骨汤  
黄瓜赤豆猪骨汤  
海带绿豆排骨汤  
丝瓜豆腐鲫鱼汤  
冬瓜荷叶田鸡汤  
黄瓜扁豆猪腱汤  
马蹄薏仁瘦肉汤  
墨鱼粉葛猪跨汤  
霸王花烧鸭头汤  
黑枣桂圆鸡蛋汤

秋季靓汤

山楂扁豆鸭肾汤  
百合莲子瘦肉汤  
银耳鹌鹑蛋汤  
椰肉田鸡排骨汤  
莲子瘦肉鹌鹑汤  
蜜枣雪梨鹌鹑汤  
虫草花雪蛤汤  
百合苹果瘦肉汤  
茅根雪梨猪肺汤  
玉竹蜜枣生鱼汤  
菜干脊骨生鱼汤  
鲜百合田鸡汤  
海参田七瘦肉汤  
大白菜老鸭汤  
苹果银耳瘦肉汤  
莲藕猪蹄肉汤  
灵芝蜜枣老鸭汤  
雪梨苹果生鱼汤  
哈密瓜瘦肉汤  
玉竹红枣鸡汤  
菜干鸭肾瘦肉汤  
花生木瓜排骨汤  
杏仁百合猪肺汤  
节瓜瘦肉鹌鹑汤  
白果猪肺汤  
火麻仁猪跨肉汤  
田寸草猪肚汤  
枸杞鲤鱼汤  
白菜干鹌鹑汤  
麦冬玄参瘦肉汤  
雪梨川贝猪肺汤

## &lt;&lt;四季靓汤300例&gt;&gt;

木瓜鲈鱼汤  
野葛菜生鱼汤  
胡萝卜猪跨汤  
菜干腐竹瘦肉汤  
鱼腥草脊骨汤  
金银菜猪肺汤  
百合马蹄生鱼汤  
首乌熟地猪蹄汤  
杏仁苹果生鱼汤  
莲藕排骨猪腱汤  
淡菜紫菜瘦肉汤  
百合柿饼鸡蛋汤  
海底椰鹌鹑汤  
马蹄海蜇排骨汤  
罗汉果猪肺汤  
香菇马蹄鸡脚汤  
杏仁萝卜猪肺汤  
粉葛猪踭肉汤  
沙参玉竹鱼尾汤  
红枣莲藕猪蹄汤  
西洋参瘦肉汤  
木瓜花生鱼尾汤  
川贝瘦肉鹌鹑汤  
太子参芡实肉汤  
双杏菜干猪踭汤  
清补瘦肉汤  
木瓜雪梨猪肺汤  
萝卜干猪蹄汤  
桂圆杏仁乳鸽汤  
霸王花猪踭肉汤  
杏仁菜干猪肺汤  
花生核桃鸡脚汤  
沙参玉竹瘦肉汤  
鸡骨草田螺汤  
木瓜银耳鲫鱼汤  
桑葚瘦肉猪腰汤  
栗子百合猪腱汤  
雪梨百合猪肺汤  
红枣百合鹌鹑汤  
香菇红枣排骨汤  
海底椰瘦肉汤  
雪梨猪踭汤  
百合桂圆瘦肉汤  
冬季靓汤  
双菇猪脊骨汤  
蚝干瘦肉汤  
北芪红枣鲈鱼汤

## &lt;&lt;四季靓汤300例&gt;&gt;

白菜瘦肉汤  
虫草花瘦肉鸡汤  
花生丁香猪尾汤  
砂仁瘦肉汤  
枸杞淮山乌鸡汤  
白芷川芎鱼头汤  
淮山党参猪肚汤  
淮山枸杞乳鸽汤  
莲子芡实猪肚汤  
芝麻核桃乳鸽汤  
花胶淮山鸭汤  
淡菜鲫鱼汤  
莲子雪蛤鸡汤  
桑寄生鸡蛋汤  
黑米双枣鸡蛋汤  
豆芽韭菜猪血汤  
黑米桑葚鸡蛋汤  
双豆芝麻泥鳅汤  
首乌蜜枣鸡蛋汤  
核桃蜜枣猪肺汤  
牛大力脊骨汤  
蜜枣银耳乳鸽汤  
霸王花猪肺汤  
花生鸡脚猪蹄汤  
香菇猪肚汤  
萝卜花胶猪腱汤  
花生巴戟猪蹄汤  
桑寄生鸡脚汤  
稀荳蔻脊骨汤  
何首乌茯苓鸡汤  
双参田七鸡汤  
雪蛤红枣乌鸡汤  
宽筋藤猪尾汤  
鸡骨草猪横膈汤  
香菇花胶鸡脚汤  
黄豆红枣鸡脚汤  
南瓜牛肉汤  
桂圆杏仁鸡脚汤  
栗子花生鸡脚汤  
巴戟天猪尾汤  
肉苁蓉乳鸽汤  
枸杞鸡蛋汤  
南北杏鹌鹑汤  
桑叶双杏猪肺汤  
节瓜花生猪腱汤  
桂圆肉猪腰汤  
金银花瘦肉汤

<<四季靓汤300例>>

蛤蚧鹌鹑汤  
核桃猪腰汤  
海参瘦肉汤  
蚝干瘦肉汤  
杜仲猪腰汤  
芡实西洋参鸽汤  
蜜枣淮山排骨汤  
石斛枸杞瘦肉汤  
薏米猪脊骨汤  
干贝猪腱肉汤  
夜明砂鸡肝汤  
栗子瘦肉生鱼汤  
椰子鸡汤  
红枣猪肚老鸡汤  
灵芝瘦肉汤  
淮山瘦肉老鸭汤  
当归羊肉汤  
赤小豆泥鳅汤  
双参蜜枣瘦肉汤  
莲子桂圆老鸽汤  
太子参麦冬猪心汤  
南瓜猪腱肉汤  
墨鱼杏仁猪肚汤  
巴戟瘦肉海参汤

## <<四季靓汤300例>>

### 章节摘录

版权页：插图：腐竹萝卜鲫鱼汤材料：鲫鱼1条，胡萝卜1根，腐竹50克，老姜2片，食盐适量。

功效：醒脑明目、健脾开胃。

制作过程1胡萝卜去皮，洗净，切块状；腐竹洗净，浸泡。

2鲫鱼常规处理，洗净，烧锅下油和姜，煎至金黄色。

3烧开适量清水，放入全部食材，猛火煲滚后改慢火煲1小时，放食盐调味。

沙虫干瘦肉汤材料：猪瘦肉500克，沙虫干50克，淮山50克，枸杞30克，桂圆肉25克，生姜2片，食盐适量。

功效：补脾肾、益气血、止泄泻。

制作过程：1淮山、枸杞、桂圆肉浸泡，洗净；沙虫干用温水浸开，洗净；姜片洗净。

2猪瘦肉洗净，切块，飞水。

3烧开适量清水，放入全部食材，用猛火煲滚后改慢火煲2小时，加食盐调味。

黑豆鱼头汤材料：大鱼头1个，黑豆150克，老姜2片，食盐适量。

功效：明目健脾、补血安神。

制作过程1黑豆需提前浸泡1小时，洗净；鱼头洗净，抹干水。

2烧锅下油和姜片，鱼头煎至金黄色。

3烧开适量清水，放入全部食材，用猛火煲滚后改文火煲2小时，放食盐调味。

淮山党参鱼头汤材料：大鱼头1个，淮山30克，党参30克，枸杞20克，红枣10克，老姜2片，食盐适量。

功效：益气养血、安神明目。

制作过程1红枣去核，洗净；淮山、枸杞、党参洗净。

2鱼头常规处理，烧锅下油和姜片，煎至金黄色。

3烧开适量清水，放入全部食材，猛火煲滚后改慢火煲1小时，放食盐调味。

<<四季靓汤300例>>

编辑推荐

《四季靓汤300例》编辑推荐：以汤养生，快速而有效。  
根据气候及自身体质的特点，适时煲一碗汤滋补身体，能够达到事半功倍的养生效果。

<<四季靓汤300例>>

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>