

图书基本信息

书名：<<甜品 . 煲湯：香港人的居家養生湯水>>

13位ISBN编号：9789867266354

10位ISBN编号：9867266358

出版时间：2009年10月30日

出版时间：邦聯文化

作者：屈永雄、朱家樂

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>

<<甜品·煲湯：香港人的居家養生湯水>>

內容概要

養美容的漢方養生糖水·養身補氣的港式食療煲湯

香港的湯水文化，是因應生活的保健觀念和習慣所生，本著藥食同源的觀念出發，香港人研究如何吃食物中最精萃的成分和營養，於是發現到用小火慢慢煲出來的煲湯和仔細燉煮的糖水甜品，對養生最有效益。

而且由於香港的氣候濕熱，而放棄了較燥熱的熱補，採取更溫和的食補方式來調理、滋養身體，利用豬肉、雞肉、魚肉和各種蔬果，搭配溫性與涼性的中藥材，熬煮成補品，即所謂的「煲湯」；並將這樣的滋補觀念延伸至甜品上，發展出各種有食療價值的「糖水」，夏天就喝消暑解熱的冰涼糖水，如綠豆沙、馬蹄露、雪梨茶等；秋季則喝以可潤肺滋養的百合、南北杏所製作的糖水；冬天則選擇可補血益氣的溫熱甜品，如紅豆沙、椰香紫米粥等等，依照四季節氣而行。

喝煲湯與糖水必非能立竿見影，若能經由天天或頻繁的飲用，絕對可收滋補養生的功效。或許在台灣生活的我們，平常並沒有煲湯與飲糖水的習慣，但只要開始煲出第一鍋湯，煮出第一碗糖水，親身品嚐其中的滋味，體會箇中的好處，相信你（妳）也會愛上香港人的居家養生湯水喔！

本書特色

香港人日常生活中的糖水，除了美味，還有養顏、美容、補氣的好處。書中收錄容易製作的糖水食譜，並將不具環保概念的燕窩、雪蛤剔除，改以與燕窩營養成分相似的白木耳來製作，同樣可喝出水嫩好膚質。

在本書中分享的煲湯，有些是傳統自古留下來的，有些是出生於香港的作者從小在家母親煲的食譜，同時考慮到食材取得與製作上的方便性，非常適合一般家庭來煲。

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>