

<<广州靓汤春>>

图书基本信息

书名：<<广州靓汤春>>

13位ISBN编号：9787534595059

10位ISBN编号：7534595053

出版时间：2012-7

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：犀文图书 著

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>

<<广州靓汤 春>>

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灵魂的所在，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州汤煲的一大特色。

广州人信奉中医中药，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，然后用小火长时间煮，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 and 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、操作步骤、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。

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，其实用价值不言而喻。

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？

<<广州靓汤 春>>

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。

<<广州靓汤春>>

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。

<<广州靓汤春>>

书籍目录

春季靓汤
春季养生你要知
春季平补常见汤料
煮汤工具有门道
根据质地善用汤锅
禽肉类
天麻炖鸡
山楂鸡内金降脂汤
四果炖鸡
淡菜瘦肉煲乌鸡
腐竹白果猪肚炖老鸡
海底椰川贝炖鸡
玉竹黄豆炖乳鸽
麦冬猴头菇炖鸡
姜汁鸡汤
胡萝卜黄花菜煲鸡腿
茶树菇无花果煲土鸡
黄芪枸杞子乳鸽汤
干贝西洋菜炖鸳鸯肾
节瓜莲子煲老鸭
黄精祛湿豆煲乌鸡
石斛花胶炖老鸡
当归淮山炖鹌鹑
莲子淮山煲乳鸽
十全大补鸡汤
人参白术炖鸡
绿茸真菌炖水鸭
三七花淡菜煲鸡腿
鸡血藤鸡肉汤
花旗参猴头菇煲乳鸽
五指毛桃煲乌鸡
桂圆肉菊花煲乳鸽
水鸭淮山鹿筋汤
龟板核桃鸡骨汤
玉竹参果鸭肉汤
婆据果煲鹌鹑
莲子冬瓜煲乳鸽
赤小豆炖鹌鹑
罗汉果菜干鹌鹑汤
老鸭芡实扁豆汤
洋参冬瓜煲水鸭
桂圆肉炖鸡
畜肉类
紫苏冬瓜瘦肉汤
猪皮枸杞子红枣汤

<<广州靓汤春>>

海底椰苹果炖猪展
莲藕瘦肉汤
腐竹白果煲猪肚
南瓜猪展汤
通草芦根煲猪蹄
猪蹄汤
蚝豉猪胰汤
花旗参石斛炖猪展
金钱草煲猪小肚
木瓜花生排骨汤
蚝豉老黄瓜黄豆煲猪展
南瓜山斑鱼煲脊骨
鲜藕根薏米瘦肉汤
胡椒根白果煲猪肚
罗汉果青胡萝卜煲猪心
生熟地煲猪尾
火炭母猪红汤
青胡萝卜牛展汤
板栗猪腰汤
猪腰淮山汤
玉米桂圆肉煲猪胰
土茯苓煲瘦肉
鸡骨草煲猪胰
薏米冬瓜煲猪蹄
五指毛桃煲猪肚
泽泻薏米瘦肉汤
胖大海炖猪肺
大豆芽煲猪展
玉米淮杞脊骨汤
胡萝卜玉米煲猪胰
猪骨髓杜仲补腰汤
花生桂圆肉炖牛肉
独脚金煲猪胰
灯芯草煲牛百叶
南北杏煲猪肺
苍术茯苓炖猪肝
虫草花马蹄煲猪肚
节瓜菜干煲脊骨
白菜胆金针炖白肺
百合蜜枣炖猪肠
扁豆瘦肉汤
膨鱼鳃炖瘦肉
莲子薏实煲牛肚
炒扁豆炖瘦肉
胡萝卜葛根煲猪胰
木瓜西施骨汤
车前草猪腰汤

<<广州靓汤春>>

黄芩猪肺汤
 腊梅花冬瓜炖猪小肚
 猴头菇响螺猪肚汤
 瘦肉芦根桃仁汤
 芡实海马猪肚汤
 玉竹无花果陈皮白肺汤
 陈皮大骨煲萝卜
 枸杞子无花果煲排骨
 水产类
 椰皇炖鲍鱼
 葛根脊骨煲鲮鱼
 章鱼猪尾煲红豆
 鱼肚翅群炖石蛤
 膨鱼鳃海龙炖猪展
 桑白赤小豆鲫鱼汤
 牡蛎桑寄生汤
 金瓜炖海中宝
 核桃木瓜炖海斑鱼
 淮山乌鸡炖鲜鲍
 何首乌淮山薏米白鲢汤
 乌鱼节瓜汤
 绵茵陈蜜枣鲫鱼汤
 百合枸杞子煲花甲
 薏米淮山生鱼汤
 眉豆木瓜银耳煲鲫鱼
 五味子炖海参
 三七花炖鲜台鲍
 玉米淮山炖鱿鱼
 板蓝根薏仁田螺汤
 冬瓜赤小豆煲生鱼
 鲜淮山煲山斑鱼
 干贝鱼肚炖石蛤
 苦瓜鲫鱼汤
 玉米须黄芪蛭肉汤
 玉竹百合炖海鱼
 夏枯草瘦肉鲍鱼汤
 苹果猪胰炖生鱼
 葛根陈皮煲蚝豉
 土茯苓茅根甲鱼汤
 马蹄猪苓螺蛳汤
 芋丝煲生鱼汤
 胡萝卜玉竹鱼头汤
 菠菜鲮鱼滑汤
 海底椰银耳煲鲫鱼
 其他类
 凤城水蛇汤
 芹菜生薏米汤

<<广州靓汤 春>>

花生仁木瓜汤
节瓜粉肠汤
哈密瓜百合润燥汤
椰子黄豆炖无花果
绿豆银耳汤
大豆芽菜煲冬瓜
石膏豆腐菜干汤
南瓜海带汤
珍珠红枣炖水蛇
薏米冬瓜蛇舌草汤
冬瓜荷叶汤
猴头菇眉豆煲水蛇
鱼丸番茄汤
薄荷金银花绿豆汤

<<广州靓汤 春>>

编辑推荐

<<广州靓汤春>>

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>