

<<老火汤6000例>>

图书基本信息

书名：<<老火汤6000例>>

13位ISBN编号：9787538871074

10位ISBN编号：7538871071

出版时间：2012-8

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈志田 著

页数：352

字数：250000

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>

<<老火汤6000例>>

内容概要

全国优秀畅销菜谱，6000例系列全新品种重磅上市。
百姓烹饪的上佳参考，厨师专业提升工具。
最多美食案例，最多品种选择，老百姓口碑之选。
做家常百味，食五湖四海美味，居家烹饪乐趣尽在其中。

宁可食无菜，不可食无汤；膳食养生，汤水先行。

正宗的广东老火汤不仅道道香浓四溢，更是岭南饮食文化最有特色的代表之一，其中相当一部分是药膳的最佳体现，广东老火汤种类繁多、选料广泛、煲法多样，各种口味、各种功效更让人四季都能大饱口福。

本书精心挑选1000道最正宗的广东老火汤，并按照食疗功效将其分为滋补养生汤、补血养颜汤、强身健体汤、提神健脑汤等6大类，充分满足不同人群的食补需求。

本书还精心放送5000条煲汤常识，涵盖煲汤诀窍、选料和制作方法等，让您轻轻松松掌握煲汤技巧，让地地道道的广东老火汤走进您的家庭，为家人带来口福与健康。

<<老火汤6000例>>

作者简介

陈志田，国际烹饪艺术大师、中华名厨、国家高级烹调技师、国家高级营养配餐师、中国饭店业金牌大厨、亚洲蓝带白金五星级勋章。

1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

<<老火汤6000例>>

书籍目录

- Part 1 零基础煲广东靓汤
- Part 2 滋补养生汤
- Part 3 补血养颜汤
- Part 4 强身健体汤
- Part 5 提神健脑汤
- Part 6 保肝护肾汤
- Part 7 养心润肺汤
- Part 8 中药材介绍与功效

<<老火汤6000例>>

章节摘录

版权页：插图：（2）春季喝汤宜选用较清淡、温和且扶助正气、补益元气的食物，同时还应根据不同的体质来调养。偏于气虚的人，可多选一些健脾益气的食物，如红薯、山药、土豆、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸡肉、鹌鹑肉、牛肉、瘦猪肉、鲜鱼、花生、芝麻、大枣、栗子等。

偏于气阴不足的人，可选一些益气养阴的食物来煲汤，如胡萝卜、豆芽、豆腐、莲藕、马蹄、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋、鸭肉、兔肉、蛙肉、龟肉、甲鱼等。

另外，春季饮食还要注意多食低脂肪、高维生素、高矿物质的食物，如新鲜的芥菜、油菜、芹菜、菠菜、马兰头、枸杞头、蒲公英等，这可起到清热解毒、凉血明目、通利二便、醒脾开胃等作用。

（3）春季进补常见汤料 山药：山药含有大量人体必需的维生素B、维生素C、蛋白质、碳水化合物和钙、铁等有益物质，是名副其实的绿色环保食品。

其药性甘淡平和，具有健脾补肺、固肾益精的功效。

薏米：薏米营养价值较高，所含蛋白质远比米、面高，人体必需的8种氨基酸齐全，且比例接近人体需要，脂肪中含有丰富的亚油酸，所含B族维生素和钙、磷、铁、锌等矿物质也十分可观。

它还具有容易被消化吸收的特点，对减轻胃肠负担、增强体质有益。

豆腐：豆腐有抗氧化的功效，能有效地预防骨质疏松、乳腺癌和前列腺癌的发生，是更年期的保护神，其丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的生长发育。

比起吃动物性食品或鸡蛋，豆腐在补养、健脑方面，有着极大的优势。

大豆蛋白可以显著降低血浆胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白，降低血脂，保护血管细胞，有助于预防心血管疾病。

百合：百合富含水分，可以解渴润燥，有良好的营养滋补之功，特别是对病后体弱、神经衰弱者大有裨益。

百合可显著抑制黄曲霉素的致突变作用，临床上常用于白血病、肺癌、鼻咽癌等肿瘤的辅助治疗。

常食有润肺、清心、调中的功效，可以止咳、止血、开胃、安神。

银耳：银耳具有润肺止咳、补肾健脑、健身嫩肤的功效，擅长补益肺气，可以提高肺组织的防御功能，提高机体的免疫能力，从而增强体质，达到抗衰老的作用。

现代医学证明：银耳能提高肝脏的解毒能力，保护肝脏；能增强机体抗肿瘤的免疫能力；富含天然植物性胶质，长期服用可以润肤，并有去除脸部黄褐斑、雀斑的功效；它的粗纤维有助于胃肠蠕动，减少脂肪吸收，因而具有减肥效果。

大枣：大枣的营养相当丰富，尤其是维生素D的含量为“百果之冠”，因此，被称为“天然维生素丸”。

中医学认为，大枣是养血健脾的好补品，其药用价值很大，因此，在春季里，应多吃些大枣。

大枣既可生吃，亦可煲汤或制成枣粥、枣糕以及枣米饭等，以达到健脾和胃、益气养血之目的。

2 夏季清淡滋补汤可健脾祛暑 夏天，酷热天气使人体出汗很多，损耗了大量体液，并消耗了各种营养物质，因此很容易感觉到身体乏力和口渴。

这是一种耗气伤阴的表现，通常会影响到脾胃功能，引起食欲减退和消化功能下降，所以不少人在夏季都会感到气虚或气阴两虚。

根据中医“虚则补气”的原则，夏天饮食也应该注意进补。

夏天进补，以清补、健脾、祛暑、化湿为原则，一般以清淡的滋补食品为主，如鸭子炖冬瓜就是夏天食补之佳品。

另外，如瘦猪肉、鲜瓜果、芡实、绿豆等食品，都是用以清补的食疗佳品，适合在夏季食用。

（1）不同年龄的喝汤原则 人的身体气血盛衰及脏腑功能会随着年龄增长而发生不同变化，故不同年龄阶段有不同的食养原则。

儿童：生理机能旺盛而脾气不足，且饮食不知自制，故宜食用健脾消食的汤品。

青壮年：精力旺盛，无需多食特别滋补的药膳，多注意饮食均衡，及时补充身体所需营养即可。

同时要讲究劳逸结合，作息及饮食都应有规律。

老年人：生理机能减退，气血不足，脏腑渐衰，多表现出脾胃虚弱、肾气不足之状，故宜多食健脾补

<<老火汤6000例>>

肾、益气养血之食物。

<<老火汤6000例>>

编辑推荐

《老火汤6000例》编辑推荐：1000道老火汤+5000条养生常识，最滋补养人广东老火汤尽在其中。融百味精华，得膳食养生之道，百煮口口香浓，养生保健事半功倍。

<<老火汤6000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>