

<<排毒养颜>>

图书基本信息

书名：<<排毒养颜>>

13位ISBN编号：9787218064550

10位ISBN编号：7218064558

出版时间：1970-1

出版时间：广东人民出版社

作者：王建文

页数：127

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>

## &lt;&lt;排毒养颜&gt;&gt;

## 前言

从古到今，汤在烹饪界都起着举足轻重的作用，俗语有“唱戏的腔，厨师的汤”，汤的重要性由此可见一斑。

在源远流长的中国饮食文化长河中，汤文化是一朵奇葩。

从古到今，汤在烹饪界都起着举足轻重的作用，俗语有“唱戏的腔，厨师的汤”，汤的重要性由此可见一斑。

人们之所以对汤情有独钟，是因其有着特殊的功效。

中医认为汤能健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身。

此外，汤还在预防、养生、保健、治疗、美容等诸多方面起着非常重要的作用。

如此便有了“无汤不成宴”“无汤不上席”之说。

说到中国的汤文化，广东汤首屈一指。

广东人喜煲汤饮汤是众所周知的。

而粤汤文化的形成是与其所处的地理位置密切相关的。

广东地处岭南，气候湿热，热毒、湿气容易侵身，粤人笃信汤有清热祛火之功效，故而“宁可食无菜，不可食无汤”。

美食作家沈宏非就曾说“汤是广东饮食文化的全部底蕴，更是粤省男女老少们日常生活的幸福源泉”。

广东汤煲的主要烹饪方法有：熬、煲、滚、炖四种。

熬：是指将原料置入冷水中猛火烧沸，然后用慢火长时间加热，最后调味而成鲜浓汤品。

煲：是以汤为主的烹制方法，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，煲汤时以沸水下料为佳，可避免原料造成粘底。

滚：通常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，故炖品多是原汁原味，营养价值较高。

广东汤煲的用料也尤其丰富，包括植物类食材如菜、瓜、果、豆、花、食用菌、中草药、野菜等；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汤煲的一大特色，广东有着水果众多这一得天独厚的条件，木瓜、椰子、雪梨、橄榄、苹果、杨桃、柚子等都是常用的清润汤品材料。

广东人常信奉中医中药，常用作汤品材料的中药材有西洋参、淮山、枸杞、芡实、薏仁、莲子、沙参、玉竹、百合、杜仲、肉苁蓉、石斛、田七等，品种繁多。

名贵滋补品包括鲍、参、翅、肚、燕窝、雪蛤、鳄鱼肉、鹿肉、冬虫夏草等。

其选材的多样化令全国各地甚至世界人民叹为观止。

正因有了这些，才造就了广东汤煲口味鲜美醇和、食疗功效显著的双重特色。

它不被季节左右，不论男女老幼，都离不开那款款美味的汤。

常饮汤，既可增进食欲、促进消化、增加营养，又可防治疾病、增补虚损、美容减肥、健脑益智、延缓衰老等。

总之，悠久的汤文化让广东人成为煲汤能手及汤疗专家。

有病者饮汤可治病，祛除病魔困扰；无病者饮汤可防病，强身健体。

秉承着将广东汤煲发扬光大的美好理念，粤菜大师王建文师傅倾力推出《汤师傅》丛书。

该丛书结合百姓生活当中的饮食热点，策划了如下四个分册：《补钙健骨》《补虚固肾》《营养滋补》《排毒养颜》。

希望通过这套书的出版，可以让更多的人了解广东汤煲，并教会广大读者如何有的放矢地学煲汤、品汤。

虽然煲汤大有学问，但也有一定的规律可循，只要了解其规律所在，并用心去实践，加以探索改进，即使不是专业烹饪人士，不是土生土长的广东人，也能烹制出款款地道的广东靓汤，以满足佐餐、养生之需要，达到强身健体的目的。



## <<排毒养颜>>

### 内容概要

毒素，是万病之源。  
来自外界的空气、辐射、细菌等对我们的身体造成危害，我们身体自身的代谢活动也会产生毒素，这些毒素得不到及时的排出就会危害我们的健康；乏力、烦躁、失眠、便秘、长痘等症状都很有可能是毒素惹的祸；除了借助人体自身的排毒系统，我们还要积极采取一些措施清理一下自己的身体；排毒，让我们更轻松地享受容颜的美丽。  
排毒养颜，更是女性不变的追求。

<<排毒养颜>>

作者简介

王建文，从事饮食烹饪行业二十余年，于1994年起先后成功担任过多家星级酒店厨师长、行政总厨。高级营养师、高级技师、中餐烹饪大师，广州技师学会会员，国家职业技能鉴定考评员。现担任广东省地税局农夫酒家行政总厨。

## &lt;&lt;排毒养颜&gt;&gt;

## 书籍目录

补肾，从正确的认识开始补肾，这些食物少不了牛鞭羊肉母鸡汤狗肉菟丝子汤田七老鸡金龟汤江珧柱虫草瘦肉汤羊龟党参枸杞汤虫草红枣煲水鱼羊鞭狗肾汤虫草蛤蚧瘦肉汤桑葚蜜枣猪腰汤玉米须菟丝子煲金钱龟锁阳杜仲牛鞭汤附子杏仁羊肉汤猪脊髓煲莲藕首乌核桃乌鸡汤韭子红枣龙虾汤覆盆子菟丝子煲鹤鹑淮山薏实老鸽汤参竹莲实牛尾汤响螺淮山枸杞汤山瑞冬菇火腿汤枸杞淮山水鱼汤木瓜花生猪尾汤生蚝白果老鸭汤黄精首乌乳鸽汤杜仲瘦肉蹄筋汤土茯苓枸杞煲龟芡实海马猪肚汤玉米淮杞脊骨汤牡蛎自术苦参汤狗肉菟丝子羊肉汤羊肉淮山核桃汤山楂淮双肾汤鱿鱼杜仲白果公鸡汤淫羊藿巴戟牛鞭汤精合鲍鱼水鸭汤韭菜木耳羊肉汤虫草百合乳鸽汤冬瓜板栗煲水鱼金樱子乌鸡狗脊汤玉米须黄芪蛭肉汤巴戟核桃海参汤莲子芡实牛腰汤童鸡响螺淮山汤核桃枸杞羊脑汤猪骨髓杜仲补腰汤桑螵蛸山茱萸煲田鸡乌龟玉米须瘦肉汤莲子芡实猪肚汤桑葚双枣煲鸡蛋菟丝子蒺藜水鱼汤龙马巴戟固肾汤核桃黑豆猪腰汤枸杞鸡肉鱼片汤核桃陈皮鸭肾汤水鸭淮山鹿筋汤花生熟地黄蛤蚧汤玉竹参果鸭肉汤脊骨红枣煲黄鳝虫草鹿茸鳄鱼汤核桃仁煲麻雀汤鹤鹑莲子虫草汤丽参鹿茸乳鸽汤板栗淮山猪蹄汤鸽蛋火腿鱿鱼汤龙眼鸡脚螺肉汤蛤蜊肉百合玉竹汤女贞补骨脂水鱼汤人参鹿尾羊肉汤乳鸽川贝响螺汤板栗银耳炖海参牛肝桑葚莲子汤人参芡实鹿肉汤水鸭虫草瘦肉汤补骨脂葫芦巴猪腰汤鲢鱼淮山枸杞汤参地鹿茸炖鸽子香菇木耳海参汤龟板核桃鸡骨汤黄精淮山炖乌鸡金樱山茱萸牡蛎汤花生龙眼炖牛肉苦瓜淮山海螺汤莲子芡蓉鹤鹑汤麦门冬丹参炖猪蹄龙眼板栗炖狗。

肾青鱼冬瓜杞枣汤银耳淡菜煲鹤鹑熟地女贞子水鱼汤水鸭瘦肉淮杞汤锁阳覆盆子炖瘦肉脊髓红枣海马煲肉芡蓉覆盆子乌龟汤益智仁杜仲煲鸡核桃脊骨猪腰汤桑寄生芦根煲黄鳝鲑鱼山稔子杞枣汤海参水鱼煲乳鸽杜仲枸杞煲鹿肉韭子鹤鹑瘦肉汤黑豆北芪羊肚汤莲合薏实猪尾汤小麦石斛鹤鹑汤山楂麦芽鸭肾汤

## &lt;&lt;排毒养颜&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：肾藏精，主生殖与发育。

精是构成人体的基本物质，也是人体各种机能运作的物质基础，包括先天之精和后天之精。

先天之精禀受于父母，后天之精来源于饮食，由脾胃化生，两者贮藏于肾，称为“肾精”。

“肾精”是人体生长发育的物质基础，影响人体各个脏腑。

肾的精气盛衰，关系到生殖和生长发育能力的强弱。

人从幼年开始，肾的精气逐渐充盛，有齿更发长等变化发育到青春时期，肾的精气充盛，产生了一种叫“天癸”的物质，于是男子就产生精子，女子就开始来月经，性机能逐渐成熟，从而有生殖的能力；待到老年，肾的精气渐衰，性机能和生殖能力随之减退直至消失，形体也就逐渐衰老。

肾脏的好坏，将直接影响人体的生长发育及一切生命活动。

肾主骨生髓，通于脑。

肾主藏精，而能生髓，髓居于骨中，骨赖髓以充养。

肾精充足，则骨髓的生化有源，骨骼得到髓的充足滋养而坚固有力。

如果肾精虚少，骨髓的化源不足，不能营养骨骼，便会出现骨骼无力或骨质疏松、脆弱。

临床上，中医应用补肾的中药来加速骨质的生长和愈合，治疗各种骨髓疾病和再生障碍性贫血等症，就是以“肾藏精，精血互生，肾主骨，精生髓”的理论为依据的。

“齿为骨之余”，牙齿也有赖于肾精的充养，故某些牙齿的疾患也与肾有关。

若肾精充足，则牙齿坚固。

如小儿生牙过晚，成人牙齿松动、容易脱落等，均可能是肾精不足的反应。

髓有骨髓和脊髓之分，脊髓上通于脑，所以脑髓又赖于肾精的不断化生，如肾精亏虚者，除出现腰酸腿软等症外，还会出现头晕，失眠，思维迟钝等症状。

## <<排毒养颜>>

### 编辑推荐

本册《补虚固肾》是一本介绍补肾知识和汤煲的食谱书。

全面而详细的补肾知识介绍：肾对人体的作用有哪些，肾虚对人体的危害有多大，肾虚是怎样分类的、分别应怎样调理，等等，这些知识可以让你更轻松自如地应对肾虚难题，不再恐慌、不再盲目；狗肉、羊肉、龟肉、虫草、杜仲、淫羊藿等，这些补肾的食材也不是随便拿来就用的，它们都有着各自的特殊功效和食用禁忌。

100多道补肾汤煲，滋阴、壮阳、益精、补气，应有尽有，让你享受美味，享受健康。

高级营养师教你饮食排毒烹饪大师教你煲靓汤高级营养师高级技师中餐烹饪大师汤疗补肾，壮阳滋体，养生首选科学解析补肾，细数补肾食材103道经典汤煲，让我们得心应手的养生



<<排毒养颜>>

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>