

<<广州靓汤夏>>

图书基本信息

书名：<<广州靓汤夏>>

13位ISBN编号：9787534595042

10位ISBN编号：7534595045

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>

## &lt;&lt;广州靓汤夏&gt;&gt;

## 前言

俗语有云“唱戏的腔，厨师的汤”，从古到今，汤在烹饪界都有着举足轻重的作用。广州靓汤可谓中华美食——汤文化的灵魂所在，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、禽肉、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、山药、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以大火烧沸，然后用小火长时间煮，最后调味而成的烹饪方法。

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、制作步骤、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。

因而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的参考用书。

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 夏>>

### 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。

## <<广州靓汤夏>>

### 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。

犀文出版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 夏>>

书籍目录

夏季靓汤  
夏季靓汤清心消暑  
夏季饮食宜“清补”  
夏季煲汤的最佳食材  
禽肉类  
冬瓜薏米煲水鸭  
沙参玉竹煲老鸭  
芡实煲老鸭  
绿豆海带煲乳鸽  
白果北芪炖乳鸽  
西洋参猴头菇煲乳鸽  
旱莲草麦冬炖乌鸡  
人参芸豆煲老鸡  
冬菇鸡脚花生汤  
猴头菇木瓜煲鸡脚  
沙参玉竹响螺煲水鸭  
玉米煲老鸭  
鲍鱼野鸭汤  
石斛眉豆煲鸭  
灵芝炖老鸡  
响螺煲老鸡  
沙参玉竹生地煲老鸡  
北芪党参煲老鸡甲鱼  
石斛西洋参炖鸡  
川贝苹果炖土鸡  
猴头菇三宝煲鸡  
白果鸡肉汤  
冬瓜鸡肉汤  
田七花淡菜煲鸡腿  
首乌山楂鸡肉汤  
海底椰煲乌鸡  
川芎田七乌鸡汤  
椰子银耳煲老鸽  
甘草炖鸽子  
二冬炖鹌鹑  
菊花北芪煲鹌鹑  
灵芝陈皮老鸭汤  
木瓜银耳煲老鸭  
虫草花炖水鸭  
冬瓜煲老鸭  
二冬老鸭汤  
银耳淮山莲子鸡汤  
山楂瘦肉炖乌鸡  
老椰子炖乌鸡  
畜肉类

## &lt;&lt;广州靓汤夏&gt;&gt;

节瓜章鱼煲猪展  
红枣萝卜猪蹄汤  
罗汉果煲猪肺  
雪梨甘蔗煲猪肺  
绿豆胡萝卜煲猪肘  
胡萝卜马蹄煲脊骨  
车前草煲猪小肚  
石仙桃猪肚汤  
牛筋汤  
赤小豆莲藕章鱼煲猪展  
雪梨南北杏煲猪展  
雪梨海底椰煲猪展  
南北杏木瓜猪展汤  
天山雪莲金银花煲瘦肉  
苦瓜败酱草瘦肉汤  
西洋菜北杏瘦肉汤  
节瓜蚝豉瘦肉汤  
杏仁苏梗瘦肉汤  
板栗红枣排骨汤  
雪梨猪骨汤  
南北杏无花果煲排骨  
南瓜红枣煲唐排  
青胡萝卜煲排骨  
祛湿豆南瓜煲脊骨  
黑木耳猪尾汤  
木瓜猪尾汤  
金银花蜜枣煲猪肺  
无花果雪梨煲猪肺  
生姜杏仁猪肺汤  
雪梨木瓜煲猪肺  
黄芪枸杞子猪肚汤  
腐竹白果猪肚汤  
鸡骨草夏枯草煲猪胰  
胡萝卜玉米煲猪胰  
苹果淮山猪胰汤  
老黄瓜猪胰汤  
毛冬青煲猪蹄  
萝卜无花果煲猪蹄  
鸡血藤猪蹄汤  
黄精灵芝煲猪蹄  
当归萝卜煲猪心  
柏子仁炖猪心  
海带无花果煲脊骨  
玉米淡菜煲脊骨  
沙瓜虫草花煲猪蹄  
祛湿豆炖猪肚  
白果苦瓜炖猪肚

## &lt;&lt;广州靓汤 夏&gt;&gt;

淮山枸杞子炖猪脑  
桑叶枸杞子猪肝汤  
南芪杜仲猪尾汤  
莲子芡实薏米牛肚汤  
水产类  
鲜果煲山斑鱼  
冬苋菜鲫鱼汤  
鲜地虫薏米煲螺肉  
杏仁木瓜煲螺肉  
蘑菇冬瓜煲生鱼  
清补凉煲山斑鱼  
雪梨煲生鱼  
西洋菜生鱼汤  
板栗百合煲生鱼  
木瓜银耳煲白鲫  
清补凉白鲫鱼汤  
葛根鲫鱼汤  
赤小豆鲮鱼汤  
鸡骨草葛根煲猪胰鲮鱼  
芥菜土豆鲮鱼丸汤  
青榄炖响螺  
冬瓜煲海螺肉  
香菜豆腐鱼头汤  
芥菜咸蛋鱼头汤  
田七花炖鲜鲍  
生地蜜枣肉蟹汤  
生地煲蟹  
香菇瘦肉牡蛎汤  
丝瓜豆芽豆腐鱼尾汤  
牛大力炖螺肉  
清补凉鱼头汤  
祛湿豆鲫鱼汤  
淮山蜜枣煲白鲫  
番茄豆腐鱼丸汤  
木瓜黄芪生鱼汤  
番薯叶山斑鱼汤  
香菇木耳墨鱼汤  
其他类  
黄精益气汤  
三仁香菇汤  
三果滋润汤  
夏令清补凉汤  
冬瓜赤小豆汤  
红花生姜豆腐汤  
益母草煲鸡蛋  
冰花南北杏燕窝汤  
冬菇豆腐水瓜汤

<<广州靓汤 夏>>

海带海藻黄豆汤  
大芥菜番薯枸杞子汤  
马齿苋薏米黑木耳汤  
丹参决明枸杞子汤  
哈密瓜百合润燥汤  
金银花淡竹叶汤  
葛根绿豆慈姑汤  
金银花萝卜汤  
鱼腥草绿豆汤  
藿香薏米西瓜汤



<<广州靓汤 夏>>

编辑推荐

<<广州靓汤夏>>

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>