

<<美容养颜老火汤>>

图书基本信息

书名：<<美容养颜老火汤>>

13位ISBN编号：9787538443912

10位ISBN编号：7538443916

出版时间：2009-11

出版时间：吉林科技

作者：黄远燕 编

页数：99

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>

<<美容养颜老火汤>>

前言

古人云：“宁可食无肉，不可居无竹”，此句得到历代文人墨客渲染，连妇孺也琅琅上口。而另一说语：“宁可食无馐，不可饭无汤。

”不知知者几何？

此语正道出了广东人对汤的执著。

说到汤，走遍全国，在选料、功夫上各有千秋，但真正掌握好用料的得当、拿捏好火候的精准，还是要数广东老火汤。

到过广东的人都知道，这里的老火汤很有特色；走进本地人家，你会发现这里的女子个个都能拿出煲汤的绝活。

她们会依据季节的变化、家庭成员的年龄、体质等，用各种汤料和烹调方法，烹制出各种不同口味、不同功效的老火汤，来对家庭成员进行保健、养身和调理。

广东人吃饭时汤是必不可少的，并通常饭前喝汤，而越到土生土长的广东人家，越能喝到地道的口味。

广东人所谓的老火靓汤，指熬制时间长、火候足、味鲜美的汤水，传统上是用瓦煲来煲，水开后放进汤料，煮沸，将火调小，慢慢熬制2~4小时而成。

老火靓汤是晚餐大宴中不能少的醒神节目，也是广东人生活中最普遍的饮食文化。

广东的老火汤种类繁多，有滚汤、煲汤、炖汤、煨汤、清汤等，可以熬、滚、煲、烩、炖，不同的材料会有咸、甜、酸、辣等不同的味道。

汤料可以是肉、蛋、海鲜、蔬菜、干果、粮食、药材等。

而所谓三煲四炖，就是煲汤需要3小时，炖汤需要4~6小时。

又由于多采用陶煲、沙锅、瓦锅为煲煮容器，沿袭着传统的独特烹调方法，既保留了食材的原始真味，汤汁也较为浓郁鲜香，滋补身体的同时，又有助于消化吸收。

书中介绍了美容养颜老火汤的制作诀窍、选料和制作方法，并根据不同的食疗作用，将美容养颜老火汤分为美容润肤、滋补养颜、排毒养颜、减肥瘦身四大类。

您可以根据个人口味与身体所需，按不同的美容功效选择合适的汤品，依法炮制，煲出一煲鲜香四溢、疗效显著的广东老火靓汤。

<<美容养颜老火汤>>

内容概要

书中介绍了美容养颜老火汤的制作诀窍、选料和制作方法，并根据不同的食疗作用，将美容养颜老火汤分为美容润肤、滋补养颜、排毒养颜、减肥瘦身四大类。

您可以根据个人口味与身体所需，按不同的美容功效选择合适的汤品，依法炮制，煲出一煲鲜香四溢、疗效显著的广东老火靓汤。

<<美容养颜老火汤>>

作者简介

黄远燕，地道广东女子，中国烹饪协会高级会员，广东厨委会会员。

多年来一直潜心研究饮食保健。

目前在一所著名烹饪学校当粤菜讲师，并不定时在多家美食、健康、生活类杂志发表料理专题，还曾参与编写《粤吃越有味》、《四季老火靓汤》、《四季营养餐》、《二十四节气养生》等书籍。

<<美容养颜老火汤>>

书籍目录

煲汤常识 煲汤诀窍 常用汤料介绍美容润肤老火汤 黑枣鹌鹑蛋汤 哈密瓜瘦肉汤 丝瓜银芽田鸡汤 木瓜生鱼汤 银耳鹌鹑蛋汤 莲子百合瘦肉汤 粉葛红枣猪骨汤 雪梨瘦肉汤 椰子田鸡汤 苹果雪梨瘦肉汤 雪梨鹌鹑汤 虫草花雪蛤瘦肉汤 虫草花玉竹生鱼汤 红绿豆花生猪手汤 红枣银耳鹌鹑汤 黄豆猪手汤 椰子鹌鹑汤 黑木耳猪蹄汤 苹果瘦肉汤 银耳炖乳鸽 木瓜猪手汤 苹果雪梨生鱼汤 苹果排骨汤 苹果核桃鲫鱼汤 雪蛤莲子红枣鸡汤滋补养颜老火汤 玉竹红枣煲鸡汤 柏子仁瘦肉汤 芝麻赤小豆鹌鹑汤 鲜百合田鸡汤 首乌黑米鸡蛋汤 参须雪梨乌鸡汤 火麻仁猪跨汤 韭菜猪红汤 蚝豉瘦肉汤 黑豆塘虱鱼汤 野葛菜生鱼汤 藕节排骨汤 沙参玉竹鲫鱼汤 冬瓜薏米瘦肉汤 清补凉乳鸽汤 燕窝鸡丝汤 蚝豉猪腱汤 银耳蜜枣乳鸽汤 香菇排骨汤 淡菜瘦肉汤排毒养颜老火汤减肥瘦身老火汤

<<美容养颜老火汤>>

章节摘录

插图：

<<美容养颜老火汤>>

编辑推荐

《美容养颜老火汤》：宁可食无菜，不可食无汤。

正宗老火汤以浓、香为标准，广东老火汤中相当一部分是药膳的最佳体现，也是岭南饮食文化的一大特色。

广东人的老火汤种类繁多，可以用各种汤料和烹调方法，烹制出各种不同口味、不同功效的汤来。

膳食养生汤水先行，内因决定外貌，女人真正的美是由内而外的，再好的化妆品也比不过内部的滋养。

养颜汤水选取具有滋养作用的食材，是女人内调的最佳选择，可让您轻轻松松获得美丽。

<<美容养颜老火汤>>

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>