

<<煲一碗靓汤>>

图书基本信息

书名：<<煲一碗靓汤>>

13位ISBN编号：9787807406921

10位ISBN编号：7807406925

出版时间：2011-6

出版时间：上海文化出版社

作者：萨巴蒂娜

页数：200

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>

<<煲一碗靓汤>>

内容概要

这是一本正宗的广式靓汤汤谱，除了正宗的汤品之外，系统地介绍广式靓汤的原材料和功效取向。
是一本专业正宗的汤品宝典，拥有全面的汤品介绍，以及全面的煲汤食材介绍。
在实用性和书的易用性上凸显。
书中以四季为分章线索，严选70例广东经典老火靓汤，细致精美插图近百幅，更有当红艺人陈键锋作序推荐，值得收藏！

<<煲一碗靓汤>>

作者简介

主编：萨巴蒂娜

前IT白骨精，后改行进入传媒领域，现任《都市丽人·美食堂》执行主编，只做国内最好的美食杂志和丛书。

出版过20多本国内最畅销的美食食谱，写过小说《厨子的故事》，散文《美味关系》。

最好的销售成绩是在2007年度当当网美食类图书销量排行榜上占据了前15名的11名。

热爱美食媒体这个行业，为之服务终生亦不悔。

杂志介绍：美食堂

《美食堂》杂志是德国鲍尔传媒集团在中国推广发行的美食杂志，拥有上百年历史的德国鲍尔传媒集团是欧洲最大的期刊出版集团，97年来到中国，合作出版了《都市丽人》、《品位》、《都市心情》和《美食堂》杂志以及“她时代”网站。

《美食堂》目前已经成为国内影响力最大的美食杂志，在全国拥有庞大的发行量。

在每个月的20日，《美食堂》就会与读者相见，为读者奉上精美绝伦的美味盛宴。

《美食堂》是一本以健康美食,新鲜生活为导向的时尚美食杂志.她为读者提供各种潮流美食资讯,健康美食食谱和实用餐饮信息,传递健康,平衡,时尚的生活理念。

《美食堂》为时髦太太贴身打造的"第一本厨房杂志",注重"零起点"的概念,细化任何一个操作步骤,解释最基本的烹饪名词,手把手带读者进入厨房世界。

《美食堂》陪伴你在厨房里的每时每刻!边看菜谱边做菜,烹饪过程中的等候时间可以阅读饮食健康,消费,餐厨装饰等内容,让厨房生活从此丰满有趣起来。

<<煲一碗靓汤>>

书籍目录

卷首语
陈键锋序
广州老火靓汤的前生今世
广东靓汤，因人而生
养肝脾 升元气 除湿倦
无“湿”自通——桑枝红枣鸡汤
百搭西洋菜——西洋菜排骨汤
玉米胡子的传说——玉米须茅根猪肚汤
投我木瓜，报以美汤——花生木瓜凤爪汤
肝火别太旺——薏米陈皮水鸭汤
春天睡个安稳觉——龙眼花旗参乳鸽汤
润物沁心脾——红萝卜玉米鸡脚汤
一只椰子的戏法——原只椰子淮杞炖鲜鸡
春困不再——淡菜芡实根鲜淮山煲老鸭
舒筋活脉——五指毛桃党参猪筒骨汤
舒养一“炖”——佛手瓜炖瘦肉
养阳经济派——虫草花煲龙骨
不光可以用来爱的花——玫瑰鸡血藤炖乌鸡
滋肝补肾养生花语——桂圆虫草花煲瘦肉
千年传承祛湿汤——广东清补凉煲瘦肉
汤绵绵，意绵绵——祛湿双豆茯苓汤
还你一副好筋骨——五指毛桃老鸡汤
平滑肌肤清爽一身——薄荷叶厚朴玉米芯汤
左青龙右白虎——橄榄萝卜脊骨汤
轻嗅彩云端——麦冬玉蝴蝶猪腱汤
舒肠胃 散暑热 宁心神
清凉抢鲜尝——文蛤冬瓜水鸭汤
经典的椰香味——五指毛桃根煲猪蹄汤
无毒一身轻——金银花煲老鸭汤
煲一碗甘泉——冬瓜排骨黄豆汤
一味仙草补周身——灵芝煲排骨
一口清凉，半刻甘甜——荸荠腐竹猪舌汤
不让肌肤很受伤——百合无花果猪脚汤
吃得美睡得香——淮山莲子猪骨汤
吃哪补哪——沙参淮山鸭腱汤
不油不腻不燥不热——麦冬淮山兔肉汤
苦瓜不再苦口——菠萝苦瓜排骨汤
软骨头也硬朗——节瓜鲮鱼花生淡菜汤
四味清心——石斛花旗参鸡肉汤
赶走湿热暑气——土茯苓绿豆老鸭汤
睡个怡神安稳觉——莲子百合煲瘦肉
东洋亦有参——牛蒡排骨汤
润身体 清燥火 美容颜
独一无二的香味——党参椰汁鸡汤
一鸽胜九鸡——蜜枣银耳炖乳鸽

<<煲一碗靓汤>>

最是秋栗香——板栗老鸭汤
 给大脑进贡——湘莲银耳鲫鱼汤
 初秋一条鱼——南北杏鲫鱼汤
 祛秋乏补肾气——菊花茯苓猪肉汤
 口福养脾胃——薏米芡实淮山煲牛肚
 罗汉果，祛痰火——菜干罗汉果南北杏煲猪展
 多睡一次美容觉——麦冬百合银耳鸽肉汤
 润燥最佳拍档——沙参玉竹炖鹌鹑
 经典滋补味——无花果花菇鸡汤
 润肤，由内而外——沙参淮山老鸭汤
 身轻自在好个秋——罗汉果百合排骨汤
 给肠胃多些关爱——猴头菇炖水鸭汤
 暖周身 养肾气 蓄精神
 冬天不可缺的味道——枸杞参须羊肉汤
 谁还在瑟瑟发抖——当归龙眼煲羊肉
 暖意常在——当归老姜羊肉汤
 血脉更通畅——麦冬排骨鹌鹑汤
 为头脑充电——核桃羊肉汤
 又是暖暖的一天——陈皮耙齿萝卜牛肉汤
 腿脚好利索——巴戟枸杞斑鱼汤
 不寒不燥的独到关爱——虫草花冬菇炖老鸭
 乌发如云——首乌当归炖乌鸡
 胃口大开的冬天——西洋菜陈肾猪骨汤
 红火腊月——肉苁蓉莲子百合羊肉
 美肤黑白配——黑白美容汤
 美丽加分——芸豆猪脚汤
 口感弹，皮肤弹——花生牛筋汤
 舒胃养胃更开胃——栗子壳煲瘦肉
 饕餮之后——淮山芡实猪腱汤
 给肠胃的更多关爱——双菇炖土鸡
 血气足，不怕冷——赤灵芝罗汉果煲鸡汤
 润美红颜——黄芪党参牛展汤
 内补筋骨，外柔乌发——何首乌黄精猪肝汤
 医食同源 食味索引

桑叶
 青橄榄
 玉蝴蝶
 白萝卜
 厚朴
 薄荷叶
 杜仲
 巴戟天
 章鱼干
 山楂干
 白茯苓
 赤小豆
 芡实

<<煲一碗靓汤>>

花豆
薏米
金银花
鸡血藤
虫草花
玫瑰花
桂圆肉
无花果
栗子壳
红枣
猴头菇
鲍鱼菇
干瑶柱
枸杞
罗汉果
黄精
何首乌
黄芪
党参
莲子
山药
牛蒡
百合
菠萝
文蛤
水鸭
苦瓜
节瓜
排骨
羊肉
猪蹄
牛腩
三黄鸡
玉米
花菇
荸荠
木瓜
煲汤准备篇

<<煲一碗靓汤>>

章节摘录

广州老火靓汤的前生今世——广东靓汤，因人而生汤品这一支算得上是中国饮食文化中独具魅力的一个领域，提起靓汤，十有八九都会想到广东——这个煲汤的发源地，究竟为什么能成为正宗“老火靓汤”的代名词？

广东的地理位置我们都知道，这里的四季气候并不是很友好，于是，很会保养自己的广东人就用许多医食同源的食材入汤。

水能容纳最多的营养，也最温和，所以这里的人们就用喝汤的方法来根据时令以及自己身体的特点来调养。

这个习惯一直保留着，在广东，喝汤就好像我们平时喝茶一样，尽管平常，但又那么不可或缺。

走在广东的街头巷尾，你不难看到大小馆肆中那些写着“老火靓汤”的招牌，还有门口一排排的瓦煲以及人们桌上的一份份例汤。

如果你与一个正宗的广东人为伴的话，出去吃饭多半要先点一个汤，遵循“先喝汤后吃饭”的原则，到了他家也一定会用自家煲的汤来款待你。

而且大多数时候，他们都会和一个养生专家一样，给你讲解这个汤如何做、里面的什么调料有怎样的功效，对于何种人最为适合等等……去过广东的人，都会对广东人会吃、会保养、懂养生的特点大为赞叹。

其实，广东人煲汤还有一个得天独厚的优势，就是这里的物产十分丰富，无论是煲汤常用的五谷杂粮、飞禽走兽，还是药食本草，都应有尽有。

当然，广东本地人对于这些食材的功效和性质大多了如指掌——这可不仅仅限于那些上年纪的人们，许多年轻人也是绝对的行家。

那些诸如黄芪、白芷等被我们常常归为“药材”的东西，在这里和所有其他食材都是一样的，只不过是更多地应用于煲汤当中了，人们并不认为它们属于药材一类。

那种意识形态就相当于中国人每天都喝的茶叶一样，茶叶的保健功效非常卓越，但是没人把它看成药材。

广东人对待每一种食材都是专业而且尊重的，什么味道、什么功效，怎么吃、什么时候吃、给谁吃……想来这一点其实是值得全国人民共同学习的。

什么才叫“天地万物为我所用”？

会煲汤、会喝汤的人才可能真正体会到。

汤并不是仅仅适合广粤地区的人，每一个人其实都需要一碗靓汤，同样，每一碗靓汤也都为一个最需要它的人而煲出。

也许你所在的地方气候和广东大相径庭，但是身体对于汤的温润需求其实并没有改变，只是每个人的需要可能都不尽相同，体寒体热、肝旺脾虚、肤质肤色等等，都能从靓汤中找到解决的办法。

在广东的每一个人都深深地知道，好吃好喝的完全都是为自己的身体服务的，所以几乎每一道广东老火靓汤都是定制的。

“定制”，这个词语虽然才刚刚兴起，但是早在千百年前，广东老火靓汤对它已经谙熟于心。

推荐序陈键锋汤水是广东人日常不可缺少的自制食品，我家对汤水尤为重视，每天晚饭几乎都有汤水。

就算现在在内地拍戏，我也没有忘记煲汤这件事。

去年拍《烟雨斜阳》，在等通告时，我会偷空去超市买来食材，快手快脚地煲点汤水（所幸行踪隐秘，没有被人发现），但有次去超市买了个椰子，想煲个椰子鸡汤，结果椰子买回来后花了我几个小时才打开——煲汤的过程总有无穷无尽的乐趣。

还记得去年冬天在无锡拍《财神有道》时，碰上了飘着雨夹雪的极寒天气，我们在室外拍高难度的戏，忘了是怎么熬过来的，现在想起来都觉得自己很了不起！

而我的秘诀就是给自己煲各种汤，我会把自己煲的汤带到片场，让身体暖起来，以便更好地进入状态。

（应该说，我很敬业，是不是？

<<煲一碗靓汤>>

）煲汤对于我来说，一是可以为一直在忙碌劳累的身体补充能量，听起来是不是觉得我像大力水手，而汤是我的菠菜；二是煲汤时我很专注，有时候一弄不知不觉就是几个小时，让我绷紧的神经得以放松。

这个过程，我也正好让自己清静下来，思考很多事情。

我想煲汤，应该也不是无聊的等待，更不是纯粹为了打发时间。

你可以看书，可以学习，说不定利用这个时间你就能考出一个什么证来，哈哈（陈键锋是有名的考证狂人——编者注）。

喝汤能让人变美丽，煲汤却能让人变聪明。

幸运的是，我有一位很会烹饪的妈妈。

在她不用上班的日子里，家里往往都有不同的汤水供应，或是老火汤，或是滚汤，林林总总。

在不同的季节，有不同的时令汤水，各式各样，为我们的成长和健康做出调节。

因此，我自己在外工作时，都能自己动手，为自己煲点汤水来滋润、补身。

还记得给《美食堂》写过一期关于煲汤的专栏，把自己对于煲汤的一些心得和大家一起分享，因为篇幅有限，写完时总觉得意犹未尽（我可不是在抱怨《美食堂》给我专栏的篇幅不够啊，嘿嘿），而这次《美食堂》要出这本专门教大家如何煲老火靓汤的宝典，我怎么能不支持？

当听经理人告诉我说，《美食堂》打算出这样一本书并邀请我写序的时候，我非常高兴，我只是拜托他们，一定要把煲汤这个事物讲透，而且不仅要告诉大家如何煲汤，还要让大家在这里体会到爱护自己、放慢脚步的生活态度。

我相信他们一定能做得到！

现代人的生活，都十分忙碌、紧张，所以，我推荐大家在空闲时，自己动手煲一煲材料十足的靓汤，为自己加油。

诸如不知道怎么煲、不知道用什么材料煲的问题，都不成问题，请拿着这本汤水大全来照单学习，保证你一两次尝试，不久之后就会成为高手——千万别偷懒啊！

不为别的，就为了自己的健康与美丽，大家也要试试！

<<煲一碗靓汤>>

编辑推荐

《煲一碗靓汤》特点：汤品的文化一直是饮食文化中重要且特殊的一环，变化多种多样，而且养生概念浓郁。

中国最正宗的汤品文化就是从广东地区发源的，这里的煲汤文化，不仅仅是一种对于味道的追求，而是以食养生的态度和理论之结合。

《煲一碗靓汤》中除了汤谱之外，还有对于食材和煲汤工具、火候、以及其他周边内容的详尽讲解，是一本粤式靓汤的权威指南。

在书的后面部分，将所有煲汤食材按照汉语拼音发音字母顺序做一个详尽的索引，属于百科全书，正宗的美食知识科普类。

吸收以往汤类书籍的成功经验，将传统的以食养生的观念，融入正宗的煲汤方法当中，让人真正体味到广粤地区家家户户都不能缺少的煲汤的味道，体味那种从自然的食材、补品甚至小药材当中获取营养精华的温馨感觉。

<<煲一碗靓汤>>

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>