

《广东汤王》

图书基本信息

书名：《广东汤王》

13位ISBN编号：9787535649351

出版时间：2014-1-1

作者：陈志田

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《广东汤王》

内容概要

膳食养生，汤水先行，道道广东特色鲜明、功效非凡的滋补靓汤，既有香润口感，又有明显调养功效。中华名厨精心挑选出保健功效非凡的广东汤，分出几大类别：做汤的技巧、应季喝汤、不同人群喝汤、特殊人群喝汤、对症喝汤、全家健康汤，超精细讲解、超精准配料、超完整做法，真正手把手教你煲出一煲浓香四溢、疗效显著的广东靓汤，让每个人每时每刻都尽享口福。

书籍目录

广东汤王

Part1 轻松做好汤

正确煲汤的7大要诀 012

好汤需要好器具 014

巧选好食材，煲出好滋味 015

喝汤应分季节 020

煲汤达人，煲汤高招大放送

Part2 应季喝汤最养生

春季喝汤，补阳提神

百合桂圆瘦肉汤 026

韭菜豆芽猪血汤 026

绿豆陈皮排骨汤 027

黄芪龙骨汤 027

板栗桂圆炖猪蹄 027

粉葛猪蹄汤 028

花生猪蹄汤 028

章鱼干花生猪蹄汤 028

薏米猪蹄汤 029

山药花生炖猪尾 029

茯苓黄花猪心汤 029

党参山药猪胰汤 030

腐竹猪肚汤 030

药膳猪心汤 030

油菜猪腰汤 031

豆芽牛肉汤 031

芹菜牛肉汤 031

杂菌炖家鸡 032

猴头菇炖母鸡 032

板栗煲鸡汤 032

猴头菇黄芪炖鸡汤 033

五圆煲整鸡 033

人参红枣鸡腿汤 033

桑螵蛸红枣鸡腿汤 034

土茯苓绿豆老鸭汤 034

补骨脂芡实鸭汤 034

参枣老鸽汤 035

玉竹沙参炖鹌鹑 035

苹果生鱼汤 035

粉葛银鱼汤 036

黄芪带鱼汤 036

木瓜鱼尾汤 036

乌梅银耳鲤鱼汤 037

鲫鱼冬瓜汤 037

白芷鱼头汤 037

茯苓乌龟汤 038

薏米牛蛙汤 038

白菜蛤蜊汤 038

《广东汤王》

茯苓炖水蛇 039
生姜芥菜汤 039
山珍杂菌汤 039
五子下水汤 040
党参当归银耳汤 040
莲子山药银耳甜汤 040
夏枯草豆汤 041
芹菜牛奶汤 041
菊花茯苓汤 041
紫菜蛋花汤 042
香菇鸡蛋韭菜汤 042
胡萝卜佛手瓜煲马蹄 042
夏季喝汤，清热消暑
苦瓜鸡骨汤 043
板栗土鸡汤 043
玉米煲土鸡 044
椰子杏仁炖鸡汤 044
银耳椰子煲鸡汤 044
苦瓜菠萝炖鸡汤 045
眉豆花生凤爪汤 045
远志菖蒲鸡心汤 045
茅根老鸭汤 046
冬瓜老鸭汤 046
生地绿豆乳鸽汤 046
西红柿皮蛋汤 047
毛豆煲瘦肉 047
牛蒡猪肉汤 047
连翘瘦肉汤 048
西红柿莲子咸肉汤 048
鸡骨草煲猪骨汤 048
苦瓜瘦肉汤 049
猪骨豆腐汤 049
生地煲龙骨 049
生地茯苓脊骨汤 050
竹荪排骨汤 050
党参猪腰汤 050
苦瓜软骨汤 051
玉米猪肚汤 051
鸡骨草猪胰蜜枣汤 051
红枣党参牛肉汤 052
柠檬红枣炖鲈鱼 052
清炖黄颡鱼 052
豆腐鱼头汤 053
白菜鲤鱼汤 053
冬瓜草菇鲜虾汤 053
丝瓜牛蛙汤 054
鲜百合竹荪牛蛙汤 054
人参莲子牛蛙汤 054
木瓜粉丝牛蛙汤 055

《广东汤王》

苦瓜黄豆牛蛙汤 055
生地黄精甲鱼汤 055
海带金针菇鳝鱼汤 056
海带胡萝卜海蜇汤 056
山楂二皮汤 056
马蹄鲜藕茅根汤 057
四神汤 057
田七红枣汤 057
蝉蜕冬瓜汤 058
乌梅生姜汤 058
腐竹马蹄汤058
秋季喝汤，滋阴润肺
玄参麦冬瘦肉汤 059
甘蔗茅根瘦肉汤 059
节瓜瘦肉汤 060
罗汉果煲瘦肉汤 060
蝎子猪肉汤 060
蜜枣海底椰瘦肉汤 061
豆蔻瘦肉汤 061
杏仁萝卜猪腱汤 061
葛花排骨汤 062
海带绿豆排骨汤 062
黄瓜扁豆排骨汤 062
桑白茯苓脊骨汤 063
玉米龙骨汤 063
冬瓜脊骨汤 063
二冬氹骨汤 064
川贝炖猪骨 064
佛手瓜炖猪蹄 064
蚵干炖猪蹄 065
灵芝猪心汤 065
参片猪肚汤 065
酸菜粉丝猪肠汤 066
双雪猪肺汤 066
杏仁猪肺汤 066
茅根猪肺汤 067
北杏猪肺汤 067
霸王猪肺汤 067
洋参猪血汤 068
桂圆猪皮汤 068
香菇豆芽猪尾汤 068
龙眼猪髓汤 069
白果莲子乌鸡汤 069
丹参田七炖鸡汤 069
百合熟地鸡蛋汤 070
酸菜鸭汤 070
沙参天冬炖老鸭 070
红枣银耳鹌鹑汤 071
白菜鹌鹑汤 071

《广东汤王》

木耳鹌鹑蛋汤 071
乌梅桂圆鹌鹑蛋汤 072
银耳百合鹌鹑蛋汤 072
芡实老鸽汤 072
山药鲫鱼汤 073
塘虱巴戟汤 073
天麻鱼头汤 073
银耳木瓜鲫鱼汤 074
胡萝卜山药鲫鱼汤 074
健胃鲫鱼汤 074
黄芪枸杞炖生鱼 075
黄芪山药黄颡鱼汤 075
苹果生鱼汤 075
芡实土茯苓乌龟汤 076
核桃山药蛤蜊汤 076
黄花牛蛙汤 076
竹荪牛蛙汤 077
海蜇马蹄汤 077
海带黄豆汤 077
紫菜南瓜汤 078
蜜橘银耳汤 078
桂圆红枣汤.....078
冬季喝汤，滋补暖身
熟地乌鸡汤 079
桑葚乌鸡汤 079
田七炖鸡 080
板栗香菇鲜鸡汤 080
石斛炖母鸡 080
鹿茸黄芪煲鸡汤 081
黄芪鸡汤 081
菠萝苦瓜炖鸡腿 081
菠菜鸡肝汤 082
淫羊藿鸡汤 082
罗汉果菠菜鸡胗汤 082
续断炖水鸭 083
芡实白果老鸭汤 083
茯苓水鸭汤 083
杜仲鹌鹑汤 084
洋参炖乳鸽 084
黄豆脊骨汤 084
桑寄生何首乌鸡蛋汤 085
猪骨补腰汤 085
骨碎补猪脊骨汤 085
海底椰煲龙骨 086
海带煲猪蹄 086
丹参猪心汤 086
柏子猪心汤 087
百合桂圆猪脑汤 087
黑豆红枣猪尾汤 087

胡椒煨猪肚	088
香菇猪肚汤	088
四神猪肚汤	088
麦冬炖猪肚	089
莲子枸杞炖猪肚	089
玉米山药猪胰汤	089
豆芽猪腰汤	090
薏米猪肠汤	090
地龙猪肺饮	090
黄芪牛肉汤	091
黄芪羊肉汤	091
党参黄芪炖羊肉	091
柴胡枸杞羊肉汤	092
羊肉鲫鱼汤	092
附子煲狗肉.....	092
Part3 不同人群对应汤品	
青少年适宜汤品	
瘦肉萝卜汤	094
黄花菜木耳肉片汤	094
腊肉花菜汤	095
玉米胡萝卜脊骨汤	095
莲藕龙骨汤	095
鸡爪猪骨汤	096
小白菜炖猪骨汤	096
玉米排骨小白菜汤	096
山楂麦芽猪胰汤	097
苦瓜蜜枣汤	097
西红柿百合猪肝汤	097
黄豆芽烧猪血汤	098
清炖牛肉汤	098
山药麦芽牛肚汤	098
酒蒸全鸡汤	099
扁豆莲子鸡腿汤	099
花生煲凤爪香菇汤	099
桂圆童子鸡	100
党参田七炖鸡汤	100
当归乌鸡汤	100
麦芽灯心草鲜胗汤	101
莲子山药鹌鹑汤	101
枸杞蛋包汤	101
蜜梨海蜇鹌鹑汤	102
鹌鹑蛋笋汤	102
香菜豆腐鱼头汤	102
葱姜紫菜汤	103
香菇清汤	103
萝卜甘蔗马蹄汤	103
男性适宜汤品	
山药熟地瘦肉汤	104
冬瓜皮青豆瘦肉汤	104

《广东汤王》

山药沙葛瘦肉汤 105
桑叶茅根瘦肉汤 105
补骨瘦肉汤 105
豆芽瘦肉汤 106
芦笋丝瓜肉片汤 106
板栗香菇鸡爪猪骨汤 106
苹果银耳猪腱汤 107
生地黄芪猪胰汤 107
山药羊肉汤 107
归芪炖猪蹄 108
猪皮蹄髈红枣汤 108
粟须炖猪蹄 108
鱼腥草绿豆猪肚汤 109
猪肚三神汤 109
板栗排骨汤 109
牛蒡排骨汤 110
鱼干排骨汤 110
玉米须山药猪尾汤 110
党参豆芽猪骨汤 111
牛肉胡萝卜西红柿汤 111
黑豆牛肉汤 111
党参羊肚汤 112
首乌鸡肉汤 112
锁阳炖乌鸡 112
香菇炖鸡 113
腐竹花生鸡肝汤 113
茯苓鸡肝汤 113
花旗参无花果生鱼汤 114
鱼头花生汤 114
芡实鲫鱼汤 114
巴戟苡蓉鱼卵汤 115
土茯苓鳝鱼蘑菇汤 115
枸杞甲鱼汤 115
川芎黑豆煲牛蛙 116
海米冬瓜紫菜汤 116
红薯芥菜汤 116
女性适宜汤品
通草芦根煲猪蹄 117
百合猪蹄汤 117
香菇炖猪蹄 118
木瓜煲猪蹄 118
牛膝炖猪蹄 118
黑豆猪蹄汤 119
黄芪党参瘦肉汤 119
山药牛奶瘦肉汤 119
哈密瓜银耳瘦肉汤 120
黑木耳红枣瘦肉汤 120
萝卜腊肉汤 120
猪骨玉米汤 121

《广东汤王》

木瓜花生排骨汤 121
二冬生地炖脊骨 121
玉米脊骨汤 122
田七生地猪肚汤 122
葡萄当归煲猪血 122
韭菜猪血汤 123
山药枸杞猪尾汤 123
双麻猪肠汤 123
胡椒茴香牛肉汤 124
四物鸡汤 124
益母草鸡汤 124
土茯苓煲乳鸽 125
花生煲凤爪 125
黄芪炖乌鸡 125
苏木煲鸡蛋 126
川芎白芷鱼头汤 126
豆豉鲤鱼汤 126
白芷鲤鱼汤 127
苹果蜜梨生鱼汤 127
木瓜墨鱼汤 127
陈皮鱼片豆腐汤 128
大蒜牛蛙汤 128
板栗毛豆?菜汤 128
人参鹿茸炖乌龟 129
黄花炖甲鱼 129
杜仲炖虾汤 129
虾丸瘦肉汤 130
冬瓜木耳汤 130
南瓜绿豆汤 130
鲜蔬菜浓汤 131
木耳红枣汤 131
芡实莲子汤 131
老年人适宜汤品
黄花菜香菇瘦肉汤 132
黄豆猪骨汤 132
强身壮力汤 133
海带鳖甲猪肉汤 133
黄精山楂脊骨汤 133
杜仲猪尾汤 134
花生木瓜排骨汤 134
腐竹排骨汤 134
玉米香菇排骨汤 135
核桃熟地猪肠汤 135
莲子猪心汤 135
枸杞猪心汤 136
花生牛肉汤 136
羊肉清汤 136
黑豆狗肉汤 137
桑枝煲老母鸡汤 137

- 宁神清鸡汤 137
- 鸡蓉竹荪汤 138
- 扁豆煲鸡爪 138
- 决明五味炖乌鸡 138
- 丹参田七清鸡汤 139
- 桂圆百合炖鹌鹑 139
- 柿饼蛋包汤 139
- 紫菜西红柿鸡蛋汤 140
- 莲藕鲤鱼汤 140
- 西芹豆腐鱼尾汤 140
- 鸡肉鱼肉豆腐汤 141
- 黄芪海参汤 141
- 清炖生蚝汤 141
- 冬瓜老姜汤 142
- 酸辣汤 142
- 罗宋汤 142
- Part4 特殊人群巧喝汤
- 脑力工作者适宜汤品
- 四果瘦肉汤 144
- 瘦肉紫菜汤 144
- 海带瘦肉汤 145
- 百合麦冬瘦肉汤 145
- 板栗瘦肉汤 145
- 辣椒叶瘦肉鸡蛋汤 146
- 银耳杏仁百合汤 146
- 胡萝卜豆腐猪骨汤 146
- 天麻炖猪脑 147
- 百合猪脑汤 147
- 核桃益脑汤 147
- 黄豆猪蹄汤 148
- 大补汤 148
- 红枣桂圆牛肉汤 148
- 玉米牛肉汤 149
- 参茸鸡肉汤 149
- 桑枝绿豆鸡肉汤 149
- 椰子银耳煲老鸡 150
- 海参鸡肉汤 150
- 鱼头冬瓜汤 150
- 竹笋西瓜皮鲫鱼汤 151
- 奶白鲫鱼汤 151
- 麦菜鱼片滚豆腐 151
- 鱼片豆腐汤 152
- 鳝鱼鲜虾汤 152
- 南瓜鲜虾汤 152
- 羊肉虾仁汤 153
- 黄花菜炖墨鱼汤 153
- 红枣鳝鱼汤 153
- 川贝炖豆腐 154
- 红豆牛奶汤 154

红皮花生红枣汤 154
蔬菜蛋花汤 155
海带萝卜汤 155
西红柿鸡蛋汤 155
体力劳动者适宜汤品
玄参瘦肉汤 156
杏仁猪肉汤 156
苦瓜海带瘦肉汤 157
三子瘦肉汤 157
麻仁当归猪肉汤 157
枸杞菊花煲排骨 158
海参鳖甲猪脊骨汤 158
酸菜肚片汤 158
大芥菜滚牛肉片 159
山药枸杞牛肉汤 159
肉苁蓉枸杞牛鞭汤 159
清炖牛鞭汤 160
巴戟杜仲牛鞭汤 160
当归牛尾汤 160
当归羊肉汤 161
巴戟锁阳羊腰汤 161
瓜粒汤 161
冬瓜兔肉汤 162
板栗鸡肉汤 162
燕窝红枣鸡丝汤 162
姜片海参炖鸡汤 163
黑豆乌鸡汤 163
芝麻枸杞乌鸡汤 163
熟地炖老鸭 164
沙参玉竹老鸭汤 164
蚌肉炖老鸭 164
首乌熟地鹌鹑蛋汤 165
火腿蛋花汤 165
西瓜鹌鹑汤 165
苹果炖草鱼 166
虾仁韭菜汤 166
清炖甲鱼 166
桃仁墨鱼汤 167
香菇木耳淡菜汤 167
冬瓜红豆生鱼汤 167
办公室一族适宜汤品
党参麦冬瘦肉汤 168
瘦肉鲜藕节红豆汤 168
西红柿土豆猪脊骨汤 169
黄瓜蜜枣排骨汤 169
黑豆排骨汤 169
参芪枸杞猪肝汤 170
菠菜猪血汤 170
西红柿胡萝卜咸肉汤 170

- 黑木耳红枣猪蹄汤 171
- 芦荟猪蹄汤 171
- 桂圆猪心汤 171
- 生地莲藕排骨汤 172
- 红枣党参煲脊骨 172
- 枸杞桂圆牛肉汤 172
- 百合红枣牛肉羹 173
- 红枣炖兔肉 173
- 何首乌煲鸡 173
- 山药母鸡汤 174
- 红豆乌鸡汤 174
- 西瓜煲鸡 174
- 枸杞鸡肝汤 175
- 大蒜花生凤爪汤 175
- 肉桂煲鸡肝 175
- 鹿茸枸杞乌鸡汤 176
- 人参糯米鸡腿汤 176
- 荷叶水鸭汤 176
- 薏米绿豆老鸭汤 177
- 银花水鸭汤 177
- 冰糖燕窝炖乳鸽 177
- 椰子老鸽汤 178
- 红枣煲鹧鸪 178
- 红枣枸杞阿胶汤 178
- 腐竹鸡蛋红枣汤 179
- 杞枣鸡蛋汤 179
- 鲳鱼补血汤 179
- 黄芪红枣 ÷ 鱼汤 180
- 清炖榴莲鲫鱼汤 180
- 丝瓜鱼头豆腐汤 180
- 经常熬夜者适宜汤品
- 香菇瘦肉汤 181
- 板栗脊骨汤 181
- 丝瓜猪肝汤 182
- 南瓜猪肝汤 182
- 枸杞叶煲猪肝汤 182
- 猪肝豆腐汤 183
- 鹿茸川芎羊肉汤 183
- 杜仲核桃兔肉汤 183
- 杜仲桑寄生鸡汤 184
- 中药乳鸽汤 184
- 枸杞炖乌鸡 184
- 龙眼老鸽汤 185
- 银蒜蛋汤 185
- 白果炖鹧鸪 185
- 芡实乌龟汤 186
- 山药薏米虾丸汤 186
- 鸡骨草田螺蜜枣汤 186
- 草菇鲫鱼汤 187

- 山楂鲫鱼汤 187
- 黄芪糯米鲈鱼汤 187
- 党参鳝鱼汤 188
- 参须枸杞炖墨鱼 188
- 海带海蜇汤 188
- 菊花绿豆汤 189
- 生姜红枣汤 189
- 花旗参银耳燕窝汤 189
- 受辐射多的人群适宜汤品
- 桑叶炖猪腱 190
- 土茯苓瘦肉煲甲鱼 190
- 萝卜干蜜枣猪蹄汤 191
- 胡萝卜瘦肉生鱼汤 191
- 胡萝卜马蹄瘦肉汤 191
- 丝瓜瘦肉汤 192
- 黄瓜瘦肉汤 192
- 金针猪肝汤 192
- 生菜猪胰汤 193
- 青豆牛肉汤 193
- 巴戟枸杞羊肉汤 193
- 萝卜煲羊腩 194
- 乌梅黑豆兔肉汤 194
- 丝瓜咸蛋汤 194
- 枸杞菟丝鹌鹑蛋汤 195
- 熟地枸杞炖甲鱼 195
- 芡实枸杞龟苓汤 195
- 枸杞牛蛙汤 196
- 苦瓜炖蛤蜊 196
- 丹参黄豆汤 196
- 尘埃环境工作者适宜汤品
- 杏仁桑白煲猪肺 197
- 沙参玉竹煲猪肺 197
- 解毒猪肺汤 198
- 菜干煲猪肺 198
- 莲子百合瘦肉汤 198
- 海底椰参贝瘦肉汤 199
- 姜桂猪肚汤 199
- 芋头排骨汤 199
- 川贝脊骨汤 200
- 高粱排骨汤 200
- 银耳猪骨汤 200
- 萝卜排骨汤 201
- 苹果雪梨煲牛腱 201
- 洋参炖乌鸡 201
- 百合汽锅鸽 202
- 罗汉果煲鸡胗汤 202
- 香梨煲老鸭 202
- 莲子百合麦冬汤 203
- 百合冬瓜鸡蛋汤 203

百合柿饼鹌鹑蛋汤 203
百合无花果生鱼汤 204
木瓜鲤鱼汤 204
炖三雪 204
Part5 对症喝汤，保健康
补血养颜汤
人参乌鸡猪肘汤 206
黄精乌鸡汤 206
灵芝乌鸡汤 207
当归田七炖乌鸡 207
龙骨炖乌鸡 207
冬瓜乌鸡汤 208
鹿茸公鸡汤 208
八宝鸡汤 208
燕窝椰子炖母鸡 209
党参茯苓鸡腿汤 209
海带炖鸡汤 209
党参土鸡汤 210
何首乌炖鸡 210
银耳鸡肝汤 210
黄花冬菇鸡肉汤 211
鲜百合桂圆鸡心汤 211
白果炖乳鸽 211
燕窝红枣乳鸽汤 212
党参乳鸽汤 212
莲子鹌鹑汤 212
冬瓜海带猪肉汤 213
枸杞菊花猪肝汤 213
火麻仁煲瘦肉汤 213
生地松子瘦肉汤 214
枸杞党参瘦肉汤 214
木瓜猪骨花生汤 214
西洋参猪肉炖燕窝 215
苹果蜜梨煲排骨 215
生地莲藕猪骨汤 215
西洋参排骨浓汤 216
虾米薏米猪蹄汤 216
熟地首乌猪蹄汤 216
藕节萝卜排骨汤 217
杏仁白菜猪肺汤 217
胡萝卜红枣炖牛腱 217
杜仲桂圆炖牛脊骨 218
川芎当归羊肉汤 218
当归黄芪煲羊肉 218
山药鳝鱼汤 219
枸杞煲生鱼 219
莲子百合沙参汤 219
竹茹鸡蛋汤 220
红枣鸡蛋汤 220

益母草煲鸡蛋汤 220
保肝护肾汤
莲子茯苓养生汤 221
淡菜煲猪肉 221
百合蜜枣煲猪腱 222
核桃排骨首乌汤 222
当归行血汤 222
牛蒡煲小排 223
杜仲猪腰汤 223
鹿茸炖猪心 223
生地猪心汤 224
人参腰片汤 224
千斤拔狗脊煲猪尾 224
山药花生猪尾汤 225
沙参滋补汤 225
杜仲煲猪肚 225
覆盆子白果煲猪肚 226
锁阳牛肉汤 226
牛大力煲牛肉汤 226
苁蓉煲牛肉 227
补肾牛肉汤 227
山药枸杞羊肉汤 227
淫羊藿枸杞羊肉汤 228
苁蓉羊腰汤 228
枸杞羊腰汤 228
金樱子煲鸡 229
阳起石鸡汤 229
牛鞭母鸡汤 229
黄精枸杞鹌鹑汤 230
附子生姜狗肉汤 230
苁蓉炖牡蛎 230
菴樱炖牡蛎 231
墨鱼牡蛎汤 231
巴戟海参汤 231
三子鳝鱼汤 232
干贝鲜虾汤 232
四神煲豆腐 232
益智增高汤
红枣猪脑养心汤 233
黄精排骨补脑汤 233
菊花猪脑汤 234
蛋黄肚丝汤 234
麦冬瘦肉汤 234
海带花生排骨汤 235
大排蘑菇汤 235
蘑菇排骨汤 235
远志茯神炖猪心 236
党参当归猪肝汤 236
萝卜炖牛肉 236

- 山药乌鸡汤 237
- 火腿鸽子汤 237
- 核桃鸽子汤 237
- 黑豆鸡腿汤 238
- 龙眼炖鸡 238
- 凤爪龙骨汤 238
- 桂圆鸡蛋汤 239
- 枸杞鲤鱼汤 239
- 草鱼炖豆腐 239
- 解压安神汤
- 茯苓瘦肉汤 240
- 杏仁煲猪腱 240
- 玫瑰瘦肉汤 241
- 夏枯草菊花猪肉汤 241
- 马蹄生津汤 241
- 干贝节瓜汤 242
- 大头菜煲肉 242
- 牡蛎瘦肉汤 242
- 莲子咸肉汤 243
- 茶树菇炖肉 243
- 玉米须煲肉 243
- 银耳西洋参煲猪腱 244
- 粉丝瘦肉汤 244
- 芥菜猪肉汤 244
- 沙参玉竹百合瘦肉汤 245
- 荷叶瘦肉汤 245
- 马齿苋杏仁瘦肉汤 245
- 山楂瘦肉汤 246
- 鸡骨草煲肉 246
- 芦根车前汤 246
- 橄榄瘦肉汤 247
- 哈密百合汤 247
- 粉葛脊骨汤 247
- 山楂降压汤 248
- 葫芦瘦肉汤 248
- 南瓜海带汤 248
- 白芍排骨汤 249
- 苦瓜排骨汤 249
- 田七脊骨汤 249
- 冬瓜排骨汤 250
- 葛花苦瓜排骨汤 250
- 豆腐排骨汤 250
- 莲子猪肚汤 251
- 玉米瘦肉猪肚汤 251
- 丹参田七炖乌鸡 251
- 桂圆肉鸡汤 252
- 洋参母鸡汤 252
- 灵芝山药鸡腿汤 252
- 菠菜鸡胗汤 253

- 葫芦炖鸭胗 253
- 香梨煲鸭胗 253
- 橄榄炖水鸭 254
- 绿豆老鸭汤 254
- 节瓜煲老鸭 254
- 瓠瓜咸蛋汤 255
- 杏仁鹌鹑汤 255
- 白果鲫鱼汤 255
- 花生墨鱼汤 256
- 粉葛鲮鱼汤 256
- 皮蛋鱼片汤 256
- 强身健体汤
- 山药煲猪肉 257
- 白菜竹荪汤 257
- 菠菜猪肝汤 258
- 土豆羊肉汤 258
- 熟地黄芪羊肉汤 258
- 当归黄芪乌鸡汤 259
- 百合桂圆炖乳鸽 259
- 鸡肉蘑菇汤 259
- 百合当归乌鸡汤 260
- 黄芪煲土鸡 260
- 茯苓鸡腿汤 260
- 黄花鸡蛋汤 261
- 板栗凤爪汤 261
- 金樱鲫鱼汤 261
- 海参汤 262
- 丝瓜香菇鱼尾汤 262
- 鳗鱼枸杞汤 262
- 牡蛎紫菜汤 263
- 杏仁煲牛蛙 263
- 无花果花旗参草鱼汤 263
- 洋葱红豆汤 264
- 绿茶山药豆腐丸汤 264
- 豆腐丝瓜汤 264
- 花旗参红枣螺头汤 265
- 红枣木耳汤 265
- 菠菜银耳汤 265
- 洋葱香芹汤 266
- 山药百合汤 266
- 南瓜红枣汤 266
- Part6 煲一碗好汤，喝出全家健康
- 快速滚汤
- 乌梅鸡爪白菜汤 268
- 决明肝苋汤 268
- 霸王花鸭头青菜汤 269
- 芥菜咸蛋汤 269
- 海带绿豆汤 269
- 韭菜猪肝汤 270

- 黑豆蛋酒汤 270
- 西红柿鹌鹑蛋汤 270
- 桑叶猪肝汤 271
- 香菜皮蛋鱼干汤 271
- 芋头瘦肉汤 271
- 花生生蚝瘦肉汤 272
- 鲜百合桂圆瘦肉汤 272
- 豆芽胡萝卜汤 272
- 豆腐猪肝肉片汤 273
- 牛肉粉丝汤 273
- 海带豆腐汤 273
- 炒蛋花汤 274
- 豆腐猪肝汤 274
- 羊肉冬瓜汤 274
- 柴胡肝片汤 275
- 鱼羊时蔬汤 275
- 冬瓜鲤鱼汤 275
- 茵陈甘草蛤蜊汤 276
- 首乌肝片汤 276
- 黄芪枸杞鲜虾汤 276
- 双仁菠菜猪肝汤 277
- 萝卜海带羊排汤 277
- 竹笋香葱鱼尾汤 277
- 丝瓜口蘑鱼头汤 278
- 木耳菜豆腐鱼肉汤 278
- 牛肉西红柿豆腐汤 278
- 豆腐海带鱼尾汤 279
- 葫芦瓜鳊鱼粉丝汤 279
- 鲤鱼苦瓜汤 279
- 蛤蜊冬瓜汤 280
- 海带蜜梨西红柿汤 280
- 海带豆腐鲜虾汤 280
- 豆芽蛤蜊汤 281
- 味噌海带汤 281
- 枸杞叶滚咸蛋汤 281
- 丝瓜粉丝牛蛙汤 282
- 胡萝卜银耳田螺汤 282
- 玉米排骨生蚝汤 282
- 海带老姜汤 283
- 芦荟蔬菜汤 283
- 人参片牛蛙麦冬汤 283
- 芦笋黄花汤 284
- 红枣芹菜汤 284
- 菜心冬瓜汤 284
- 薏米甜汤 285
- 杂果莲藕汤 285
- 南瓜蔬菜汤 285
- 黄芪洋葱土豆汤 286
- 葱豉豆腐汤 286

- 莲子萝卜汤 286
- 冬瓜玉米汤 287
- 竹笋发菜汤 287
- 菠萝苦瓜汤 287
- 清心苦瓜汤 288
- 毛豆鲜奶汤 288
- 西红柿豆芽清汤 288
- 文火炖汤
- 参须蜜梨乌鸡汤 289
- 荞麦白果乌鸡汤 289
- 哈密瓜螺肉鸡汤 290
- 熟地天冬炖鸡汤 290
- 玉竹南杏鹧鸪汤 290
- 胡萝卜慈姑瘦肉汤 291
- 玉竹瘦肉汤 291
- 黄芪桂圆老鸡汤 291
- 绿豆马齿苋瘦肉汤 292
- 人参双蜜瘦肉汤 292
- 红豆茅根瘦肉汤 292
- 党参山药猪肉汤 293
- 冬瓜荷叶老鸭汤 293
- 萝卜橄榄咸猪骨汤 293
- 花旗参冬瓜鸭肉汤 294
- 川贝蜜梨猪肺汤 294
- 杏仁百合猪肺汤 294
- 大白菜牛百叶汤 295
- 续断核桃仁牛尾汤 295
- 参茸枸杞炖龟肉 295
- 黄芪薏米乌龟汤 296
- 参芪兔肉汤 296
- 银耳蜜梨炖瘦肉 296
- 沙参玉竹炖甲鱼 297
- 黄花菜炖甲鱼汤 297
- 山药玉竹炖鳝鱼 297
- 石斛玉竹甲鱼汤 298
- 铁观音煮鲫鱼汤 298
- 党参白术山药鲫鱼汤 298
- 豆腐鳝鱼汤 299
- 芥菜鱼头汤 299
- 茅根鲛鱼汤 299
- 西红柿豆腐鱼丸汤 300
- 麦冬海鲜节瓜汤 300
- 白术陈皮鲈鱼汤 300
- 黑豆鲤鱼汤 301
- 咸蛋节瓜鱼尾汤 301
- 南瓜大蒜牛蛙汤 301
- 生地蜜枣螃蟹汤 302
- 干豆角煲鲩鱼尾 302
- 黄瓜茯苓乌蛇汤...302

老火靓汤

- 生地母鸡汤 303
 - 木瓜煲乌鸡 303
 - 节瓜香菇排骨汤 304
 - 黄豆排骨汤 304
 - 双瓜脊骨汤 304
 - 沙葛花生脊骨汤 305
 - 伸筋草猪蹄浓汤 305
 - 红枣鳖甲汤 305
 - 茅根猪肚汤 306
 - 无花果花生猪肚汤 306
 - 白果脊骨汤 306
 - 银耳香菇猪胰汤 307
 - 槐花猪肠汤 307
 - 苦瓜酸菜瘦肉汤 307
 - 无花果苹果猪腿肉汤 308
 - 萝卜羊肚汤 308
 - 黑木耳海参猪肠汤 308
 - 党参牛蛙汤 309
 - 绿豆荷叶牛蛙汤 309
 - 木耳腐竹兔肉汤 309
 - 白菜干贝鲜魷汤 310
 - 木瓜鲈鱼汤 310
 - 麦冬扁豆冬瓜汤 310
 - 冬瓜鱼尾汤 311
 - 胡萝卜香菇海蜇汤 311
 - 当归白芷枸杞鲤鱼汤 311
 - 白茅根煮鲫鱼汤 312
 - 丝瓜豆腐鱼头汤 312
 - 胡椒猪肚汤 312
 - 清煲白菜汤 313
 - 空心菜茅根瘦肉汤 313
 - 苦瓜蚝豉瘦肉汤 313
- ## 养生蒸汤
- 百合鸡汤 314
 - 黑豆牛蒡炖鸡汤 314
 - 桂圆肉蒸蛋 315
 - 黄芪党参炖乌鸡 315
 - 无花果陈皮猪肉汤 315
 - 肉苁蓉海参炖瘦肉 316
 - 板蓝根炖猪腱汤 316
 - 无花果南杏排骨汤 316
 - 牛蒡海带排骨汤 317
 - 海带蛤蜊排骨汤 317
 - 红枣莲藕排骨汤 317
 - 罗汉果猪肺菜干汤 318
 - 白果薏米猪肚汤 318
 - 花生蚝仔炖猪蹄 318
 - 人参海参竹笋汤 319

《广东汤王》

清蒸海参汤 319

海参煲老鸭肉汤 319

《广东汤王》

精彩短评

1、被主管要求看的，没啥意思，本来想得到些关于汤的启发，基本对我没用，偏菜谱

章节试读

1、《广东汤王》的笔记-未知

汤的讲究

器皿（也是食材选用，不固定）

- 1、 耐热经火的铁锅、不锈钢锅，可以直接强火加温，传熟快，但汤汁会发也快，所以只适合短时间的快煮
- 2、 陶锅适合小火慢炖，凝聚香气，汇集热度

高汤的制作，材料的选择：

- 猪骨，较油腻且体积大
- 鸡骨，清爽，但需要较多的量才能熬出味
- 鱼骨，鲜但取得不易，处理不好有腥味

1、高汤作法：

清汤：猪骨、鸡骨方面要先放入冷水中开火加热，煮到汤开时熄火，捞出，冲净泡沫，再放入开水中，小火熬煮半小时以上，然后滤出汤汁，去除杂质，便可以按所需份量取用了

2、浓汤：同样以高汤作底，添加各种材料煮合，再以粉料勾芡，让汤汁呈现浓稠状的汤就是浓汤。

勾芡方式：东方式用太白粉（便宜，效果短）或玉米粉（贵，效果长）；西式用面粉（类似玉米粉，但还需炒过）

3、煲汤：熬煮过程中一直加盖，小火，利用砂锅、陶锅，防止汤汁快速耗干，使得香鲜凝聚，口感浓郁带劲。

4、炖汤：间接加热，虽熟软仍富弹性，汤汁保持清爽。容器也有着吸引力。

PS：不加味精，不破坏味觉真实感

《广东汤王》

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:www.tushu000.com