

《坨坨妈：元气滋补汤》

图书基本信息

书名：《坨坨妈：元气滋补汤》

13位ISBN编号：9787553705764

出版时间：2015-1

页数：192

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

《坨坨妈：元气滋补汤》

内容概要

这是一本美食达人坨坨妈精心编著的滋补汤合辑，致力于全家人的健康，激发食欲，提神元气。每道汤品都能为身体补补元气。无论是温补元阳的瓦罐鸡汤，还是滋养五脏的酸萝卜老鸭汤，或是补肾壮阳的巴戟杜仲炖牛鞭，抑或抗衰驻颜的百合莲子炖银耳……道道滋补汤，都“肩负”起提升元气的使命。

77道滋补汤，满足全家人的食补需求：益智补脑、降脂降压、怡养安神、补肾壮阳、丰胸催乳、败火祛痘……不论是孩子，还是爱人，或是父母，都能找到属于自己的汤品。

坨坨妈亲自传授如何让汤好喝的小秘诀。从食材选购到处理，从调味到烹饪，让每一道汤品具有独一无二的美味，让一碗汤成为最幸福的表达爱意的方式。

除此之外，书中所选的四季养生元气汤，还结合了不同季节的饮食习惯和养生原理，将汤品的养生保健功效发挥到极致。

《坨坨妈：元气滋补汤》

作者简介

袁芳
(网名：坨坨妈)
20,000,000人次点击率
新浪人气美食博主、美食作家
网络超高人气美食达人，但自诩只是吃货一枚。儿子小名“坨坨”，所以江湖人称“坨坨妈”。
爱美食、爱旅行、爱摄影，图片与文字常见于各类报纸、杂志、网站，并出版多本美食畅销书。
坨坨妈不是炫技的烹饪高手，只是爱吃、爱做菜的普通女子。倾注感情写这本书，分享家常汤品的做法。舍弃华丽，返璞归真，是希望每一碗滋补汤都能延续温暖与美好。热爱生活一如热爱美食，让汤的味道，从此成为一种回忆，一种情怀，一种无法割舍的爱。

博客：

[Http://blog.sina.com.cn/ssf1978](http://blog.sina.com.cn/ssf1978)

微博：

[Http://weibo.com/ssf1978](http://weibo.com/ssf1978)

《坨坨妈：元气滋补汤》

书籍目录

目录：

第一章 坨坨妈：好汤的秘密

12 幸福是一碗温暖的汤

12 汤的种类

14 汤水是细熬慢炖中的爱

15 一口好锅是美好的开始

17 食材决定了汤的气质

18 技法是主妇的汤水哲学

19 水火相容方不失为一碗好汤

第二章 坨坨妈传家经典元气汤

23 瓦罐鸡汤 家常必备元气汤

25 酸萝卜老鸭汤 开胃清火温补

27 筒骨莲藕汤 补钙健脾胃

29 海带排骨汤 补碘补钙好滋味

31 虫草花玉米龙骨汤 清润滋补益筋骨

33 番茄牛腩汤 酸爽开胃益元气

.....

第三章 坨坨妈最爱的四季养生元气汤

47 腌笃鲜 清肺化痰益肾补脾

49 蒿菜黄颡鱼汤 养阳祛风益脾胃

51 韭菜豆芽豆腐汤 养阳益胃防春困

53 竹蔗马蹄甜汤 预防流感效果好

.....

第四章 孩子益智长身体元气汤

75 瑶柱大骨海带汤 补碘补钙益成长

77 秋梨苹果排骨汤 清甜滋润营养高

79 番茄鳕鱼浓汤 酸甜开胃高蛋白

81 鲜虾豆腐蛋花汤 补充蛋白质与微量元素

.....

第五章 老人延年益寿元气汤

97 天麻炖土鸡 降压名目止头晕

99 山楂桑葚麦仁汤 活血滋阴祛胸闷

101 百合莲子猪心汤 补心清火效果好

103 罗汉果炖银耳 滋阴润肺止久咳

.....

第六章 男性补肾益精元气汤

117 胡萝卜牛尾汤 补肾益气壮骨汤

119 花生红枣牛筋汤 强筋壮骨抗疲劳

121 鲍鱼砂锅鸡 养阴平肝固肾精

123 冬笋枸杞子猪肝汤 益肝滋肾补气血

.....

第七章 女人美颜焕肤元气汤

139 冰糖炖燕窝 滋阴养颜肌肤好

141 木瓜燕窝炖雪蛤 润肺滋阴抗衰老

143 桃胶皂角米炖银耳 滋阴养颜补胶原蛋白

145 木瓜杏仁炖牛奶 丰胸美颜更漂亮

.....

《坨坨妈：元气滋补汤》

第八章 孕产妇补益元气汤

161 虫草花乌鸡炖海参 滋阴养血静气安胎

163 红枣山药水鸭汤 清火滋阴补胎气

165 阿胶桂圆红枣汤 养血安胎效果好

167 砂仁鲫鱼汤 止吐醒胃安胎儿

.....

附录 元气炖补明星食材25例 188

《坨坨妈：元气滋补汤》

精彩短评

- 1、给家人做汤的幸福，在于分享
- 2、做完汤，就能懂得善待自己
- 3、工作那么忙，偶尔为家人做碗汤，生活立刻美美的。
- 4、太棒了
- 5、好吃易做，一碗汤，满满的爱!
- 6、泛泛的感觉
- 7、简单家常，人生和煲汤一样慢慢熬，慢慢做，添加不同的辅食才能成品

《坨坨妈：元气滋补汤》

精彩书评

1、汤无处不在，无人不爱。就连西方人也不能例外。尤其是地中海一带的欧洲人，爱喝汤几乎是出了名的。与推崇“速食文化”的美国人不同，在当地人看来，汤的营养价值要比饭菜高得多，甚至他们把喝汤看作给自己买了份“廉价的健康保险单”。但是，西方人的汤和我们中国人的汤可不是一回事儿。且不说在西方人的普遍观点看来，除了他们那种把所有原材料全部煮烂绞碎的“浓汤”之外，中餐的汤品美味归美味，但其实是没什么营养价值的。因为时下人们生活节奏越来越快的关系，不说更加重视时间观念的美国人，就连现在的许多中国年轻人自己来看，传统的那种要慢火花上好几个小时的工夫的煲汤熬粥，觉得实在太浪费时间了。诚然，中医上认为，煲汤时以文火煨汤，煨时不停火、不添水，能让食材里的蛋白质、脂肪、胶质等可溶有机物慢慢向外渗出，慢火熬制的过程确保了营养成分最少的损失，因此老汤成为了家庭滋补最好的一种营养品。毕竟，要按着西方人的科学教理论来所，什么样的营养物质在连续煮炖了几个小时以后，都被不断的加热破坏得不剩什么了。此外，过烫饮食是导致食道癌等消化道肿瘤发生的重要原因，饮食过热，会损伤、刺激食道黏膜上皮，长期刺激下将诱导组织恶变。中国人的消化道肿瘤明显高于西方人，就是与中国人多喜热食，一日三餐均喜“趁热吃”有关；相对于中国人，西方人尤其是美国人的饮食较为简单，平时少见热汤，而多饮用果汁、可乐等冷饮。所以在西方人看来，像中国人这样长时间的煲汤是很不科学的，简直让人不可思议。在西方盛行的是一种理性饮食观念，不论食物的色、香、味、形如何，而营养一定要得到保证，讲究一天要摄取多少热量、维生素、蛋白质等等。因为有营养，即便口味上不尽人意，也一定要吃下去。这一饮食观念同西方整个哲学体系是相适应的。形而上学是西方哲学的主要特点。西方哲学所研究的对象为事物之理，事物之理常为形上学理，形上学理互相连贯，便结成形上哲学。感觉作者写得情真意长，令人读来深有感触，……“水的多少，直接决定了汤的浓淡和味道。不同的煲汤工具、火力和技法，加水都不同。煮鱼汤要加开水才能汤色奶白，炖燕窝雪蛤之类的补品最好用纯净水。每煲一碗汤，对水的要求都是不同的。”古人云：治大国若烹小鲜。可见这烹饪中的水火调剂之法，是可以互通的，作者说得是煲汤中的用水之道，又何尝不不可以用在人与人之间的相处上呢？好吧，这本书的确是讲怎样调理出一锅好汤的，可惜这个“汤”的前面还要加上两个字的前缀：补汤。看看这些食材，啧啧，真的是、太滋补了~像给男性喝的益精的元气汤品中就有一道甚至要用上巴戟和杜仲来炖牛鞭，其余的什么猪腰子了牛尾了也并不少见；而女性的元气汤品中也能见到燕窝雪蛤藏红花的身影等出现，简直了，真是不怕补得太大流鼻血啊(+~+~)~而且，不知道作者是不是安徽人，但是剔除掉原材料就是很素的汤品之外，剩下的原料就是大鱼大肉的元气汤品，除了少量的清汤之外大多都是浓汤，看着汤面上浮着厚厚的一层油，真的是不能不让口味比较清淡的人产生不大美妙的联想。如果实在感觉腻味的，汤出锅后可以放凉，在冰箱里过夜，等第二天取出来，用饭勺或者汤勺的刮去上面凝固的油层，加热后再端上桌……这样就不会感觉太油腻喽喂~\(_/)/~PS.附上这篇很喜欢的前言，希望能够有更多的人看到：“一汤一饭、一食一味，虽然是一日三餐中最平凡的生活，却是我们最重要的人生态度。家人之间的爱，付出多少就能得到多少。一碗好汤，使我们能付出的最简单也最真挚的情感。再忙，也要记得照顾自己；再忙，也要记得关爱家人。抽一点时间，守一炉文火，细心慢炖一锅好汤。为爱煮汤吧，给最爱的自己，也给自己最爱的人。”

章节试读

1、《坨坨妈：元气滋补汤》的笔记-第59页

如果说，含笑半一个步癫是居家旅行的必备良药。那么，坨坨妈的怨气滋补汤就是居家旅行的必备良汤。

说一下，自己做的凉汤吧，桂花酸梅汤。虽然，自认自己是死宅一枚。但是，夏天的炎热与空气的干燥还是感觉得到。

翻了一会书后。只有三个反应，饿，饿，饿。口水流了一书。实际上大多数汤看起来都不难做，只是要有足够的耐心，三小时，十二小时，是为了熬出一碗好汤做必须付出的代价。当然，为了尽快堵住我的口水，还是决定做酸梅汤，绝对不是因为酸梅汤只需半个小时（笑）。

和平时喝的不太一样，最后貌似因为比例不太对，放多了冰糖，少了甘草，有些太甜，不过还是很解暑，很有成就感，毕竟是自己做的。

2、《坨坨妈：元气滋补汤》的笔记-第29页

草鱼宰杀，去鳞去腮去肠，清理干净；
去鱼头、剔骨、去鱼皮，留下净鱼肉；
将鱼肉片成约2毫米的薄片；
将鱼片置于碗中，加入料酒、白醋、1小勺盐、生粉、鸡精和白胡椒粉，用手抓揉均匀，然后鸡蛋打散倒入鱼片中，轻轻拌匀；
锅中倒入约半碗水，加入一勺盐，30克植物油，搅拌均匀，大火煮至沸腾；
下入鱼片迅速扒散，至鱼肉变白时关火，加鸡精、白胡椒粉调味，最后撒上葱花即可。<原文开始></原文结束>

鱼如此鲜的食材竟然要反复加鸡精。。。于口感于健康都完全没必要。

3、《坨坨妈：元气滋补汤》的笔记-第19页

水的多少，直接决定了汤的浓淡和味道。不同的煲汤工具、火力和技法，加水都不同。煮鱼汤要加开水才能汤色奶白，炖燕窝雪蛤之类的补品最好用纯净水。每煲一碗汤，对水的要求都是不同的。

煮了这些年的鱼汤，从来没有成功的煮出乳白色，其实也不太在意。现在想想，不过是没有用心钻研罢了，如果真心想要煮出这样的汤来，自己做不到，不会去网上搜搜原因吗？可见，很多事情不是不能，只是不想罢了。

4、《坨坨妈：元气滋补汤》的笔记-第23页

百叶结洗净，咸肉切片，五花肉切片；
春笋切片洗净；
汤锅入油，烧至八成熟时，下入姜片，五花肉片，煎至肥肉出油，然后下入咸肉翻炒均匀；
下入笋片，大半锅水，小葱打结放入锅中；
开盖煮至沸腾时下入百叶结；
打去表面浮渣，再小火煮15分钟即可关火，加适量盐、鸡精、白胡椒粉调味即可。

个人对“加入鸡精”一步不敢苟同。鸡精其实就是味精加盐还有其他添加剂，这汤里的肉类完全可以提供足够的谷氨酸钠，所以不需要另外加入鸡精。

5、《坨坨妈：元气滋补汤》的笔记-第2页

《坨坨妈：元气滋补汤》

为爱煮汤吧

一汤一饭、一食一味，虽然是一日三餐中最平凡的生活，却是我们最重要的人生态度。家人之间的爱，付出多少就能得到多少。一碗好汤，使我们能付出的最简单也最真挚的感情。为爱煮汤吧，给最爱的自己，也给最爱自己的人。

6、《坨坨妈：元气滋补汤》的笔记-第79页

坦白的说，不是特别喜欢番茄，尤其是在用刀切后的铁锈味，让人感觉特别难受。

可是谁让我是视觉系动物，外加外貌协会，看到番茄鳕鱼就感觉很有食欲，最关键的是很漂亮，卖相不错。在汤界，也该是一道高逼格的浓汤吧。

抱着这样的心情，试着做了一下番茄鳕鱼浓汤，果汁般的红配上白雪般的白，鳕鱼的浓香与番茄的酸甜融合在一起，实为绝配。当然，我说的只是做着道汤的理想状态，与现实总是有些偏差。鳕鱼的口感并没有期待的那般滑嫩，可能是煮的时间太长变老了吧！

喝起来还是很好喝的，很好的开胃汤。

《坨坨妈：元气滋补汤》

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：www.tushu000.com