

# 《阿佘靓汤》

## 图书基本信息

书名：《阿佘靓汤》

13位ISBN编号：9787535957436

10位ISBN编号：7535957439

出版时间：2012-8

出版社：广东科技出版社

作者：佘自强

页数：90

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](http://www.tushu000.com)

# 《阿侬靓汤》

## 内容概要

阿侬靓汤：煲汤篇，ISBN：9787535957436，作者：余自强 著

# 《阿佘靓汤》

## 作者简介

佘自强，广东省中医院资深中药师，广东省中医学会药膳委员会委员，广东省科普作家协会会员，广东电台南方生活广播“养生在线”特约嘉宾，《广州日报》“今日靓汤”专栏作者，先后数次受邀登上中央电视台《健康之路》栏目讲授煲汤心得，获《老人报》“十大爱心之星”、中华中医药学会“全国优秀中医健康信使”等称号。他拟定的汤谱既具有鲜明的广东汤特色，又将药膳与养生完美结合起来，深受普罗大众欢迎，单在广东就有超过10万“汤粉”，被称为“广东汤神”。

## 书籍目录

煲汤  
搅汤的器具  
常用原材料的处理方法  
常用煲汤食材的养生功效  
健脾祛湿  
五指毛桃猪蹄汤  
粉葛赤小豆扁豆猪蹄汤  
五指毛桃  
五指毛桃老母鸡玉米汤  
五指毛桃猪排骨汤  
五指毛桃花生眉豆鸡脚汤  
节瓜红豆花生笋壳鱼汤  
玉米胡萝卜猪排骨汤  
节瓜  
节瓜鲫鱼汤  
节瓜沙虫干汤  
节瓜眉豆鸡脚汤  
淮山百合猪瘦肉汤  
淮山芡实笋壳鱼汤  
淮山  
鲜莲子鲜淮山猪瘦肉汤  
淮山芡实章鱼汤  
淮山白术羊肚汤  
红豆红枣鲤鱼汤  
淮山云苓水蛇汤  
冬瓜薏米陈皮猪瘦肉汤  
黄瓜云苓猪排骨汤  
胡萝卜芡实猪排骨汤  
苍术冬瓜猪排骨汤  
绵茵陈蜜枣鲫鱼汤  
白果扁豆猪肚汤  
合掌瓜薏米芡实猪瘦肉汤  
赤小豆陈皮猪瘦肉汤  
养阴和胃  
玉竹沙参水鸭汤  
节瓜蚝豉干猪瘦肉汤  
玉竹  
胡萝卜玉竹马蹄鱼头汤  
沙参玉竹猪排骨汤  
玉竹百合猪瘦肉汤  
冬菇百合水鸭汤  
沙虫干沙参猪排骨汤  
红枣生姜笋壳鱼汤  
花生支竹大鱼头汤  
银耳红枣鸭心汤  
胡萝卜红枣猪排骨汤  
冬瓜银耳去皮老鸡汤

## 《阿佘靓汤》

茶树菇响螺干猪瘦肉汤  
胡萝卜银耳猪瘦肉汤  
节瓜淡菜煲鸡汤  
白菜干蜜枣腊鸭肾汤  
节瓜红豆鹌鹑汤  
胡萝卜玉米花生鲫鱼汤  
胡萝卜鲫鱼猪筒骨汤  
开胃消滞  
白瓜扁豆笋壳鱼汤  
红豆笋壳鱼汤  
笋壳鱼  
淮山芡实笋壳鱼汤  
黄豆笋壳鱼汤  
白菜干笋壳鱼汤  
白萝卜鲩鱼尾汤  
白萝卜莲子芡实猪横脷汤  
白萝卜  
白萝卜莲子淮山羊肉汤  
枸杞子白萝卜乌鸡汤  
白萝卜牛肉汤  
炒薏米陈皮水鸭汤  
灵芝陈皮老鸭汤  
陈皮  
赤小豆陈皮猪瘦肉汤  
百合陈皮鲫鱼汤  
陈皮白萝卜猪筒骨汤  
麦芽淮山牛肉汤  
冬瓜冬菇鸽汤  
白菜干粉葛猪排骨汤  
番茄马铃薯猪排骨汤  
霸王花猪瘦肉汤  
支竹马蹄猪舌汤  
白菜干无花果猪瘦肉汤  
海带苹果猪瘦肉汤  
胡萝卜生鱼汤  
白胡椒白瓜猪筒骨汤  
滋养润燥  
沙参玉竹鲫鱼汤  
清补凉鸽汤  
沙参  
沙参玉竹老鸭汤  
沙参百合猪蹄汤  
沙参玉竹薏米猪蹄汤  
葫芦瓜响螺干汤  
淮杞响螺干乌鸡汤  
响螺干  
花旗参响螺干猪瘦肉汤  
……  
清热祛火

# 《阿侖靚汤》

补肾强身  
补气养血  
润肤养颜

## 《阿余靓汤》

### 精彩短评

- 1、健康饮食，学会吃饭喝汤，值得一看。
- 2、说的挺好，不过还没试过！
- 3、这个商品不错，再买一套送朋友!
- 4、之前看过借来的这书，对于煲汤新手，我还是觉得自己拥有一本，可以照着煲煲汤，还是不错的。食材容易找，汤容易做。
- 5、好好好&hellip;&hellip;好
- 6、好好评好评
- 7、我不会煲汤，很好的书，希望早日学成归来
- 8、刚刚开始学煲汤,挺好的.是正版,物流给力.
- 9、物有所值，好实用@
- 10、希望能借这本书来提高我的煲汤水平，哈哈
- 11、内容详细,很实用,只是篇幅少了点.
- 12、妈呀，我就脑子发热，买一堆饮食的书\*唉\*
- 13、每款汤都说煲一样的时间
- 14、很适合广东人的口味，很好的糖水食谱，妈妈很喜欢！
- 15、好书、实用，唯一的问题是我们是北方人，有一些汤方不能用，其他OK！
- 16、彩图看起来舒服，内容还算丰富吧，没有想象中厚，因为看了余老师的节目才去找的书，还不错。打算把那个炖汤的也买了。
- 17、快买！
- 18、可以天天学煲汤
- 19、里面煲汤的材料都好适合广东的
- 20、是给我妈妈买的！！~~她很喜欢
- 21、很好，地道广东味
- 22、网络上评价很好的图书，几本都买了。
- 23、还好，，汤料容易买到。
- 24、一如以往的好,一直都很喜歡余藥師的書,但是
- 25、很实用一本书,内容很丰富,分门别类的教你如何煲汤,赞!
- 26、看这套书对于我来说煲汤变成了一件容易的事情。
- 27、简单易学，非常实用，图书质量很好
- 28、好是好，就是没介绍汤的作用
- 29、不错的书,不过还没看完呢.
- 30、这本书内容好丰富，真正适合广东人的口味，一直参考使用，帮了好大的忙，值得推荐。
- 31、不错,妈妈特喜欢.
- 32、买给阿姨的书，她非常喜欢。
- 33、很好，自己买了，同事喜欢又买了一次
- 34、薄薄的一本，尽是广东家常汤，不错~
- 35、食品教学书籍
- 36、广东日常用到的煲汤材料都基本有提及，很实用的书
- 37、主题分明，适合南方人饮食习惯，简明扼要，不错。
- 38、很好的书，照着煮过几次汤了对非广东人住在广东来说很实用的
- 39、用材可以买到，比较实用有效的煲汤好书。印刷精美。
- 40、在当当网上一下子又买了阿余的3本，慢慢学。
- 41、还没有用到实处，有机会好好翻翻
- 42、给妈妈买的，她很喜欢，比较适合广东人看
- 43、很实用，质量很好，
- 44、适合广东人的口味，市场可以买到的新鲜食材，补充不同体质症状的营养汤！
- 45、书本式彩页的，内容简单明了，没有异味，看着舒服，推荐。

## 《阿佘靓汤》

- 46、家里刚好需要这类的书
- 47、很好，值得推荐，都是地道的广东汤，材料也容易买得到，而且每款汤都写明了功效
- 48、一直都挺喜欢佘医师的食谱，这本汤谱不错
- 49、发货速度好快，早上下的订单，下午就到了。全彩的，纸质也很好，很喜欢……
- 50、图文并茂，能再多些内容就好了
- 51、&ldquo;养生在线&rdquo;丛书：阿佘靓汤（煲汤篇）
- 52、是第二次买了，买来送人的！很实用！
- 53、很多汤没有写儿童能不能吃，适合什么人群之类的
- 54、学者呢
- 55、很广东式的汤谱，挺适合的。
- 56、内容丰富，简单易学
- 57、货运出奇的快，让我很满意，头天订单，第二天就收到了，美不胜收，按书治汤，好好犒劳自己
- 58、内容蛮好的。就是书太薄了。不过照着做还是很简单方便的。在广东是很出名的煲汤专家了哦。
- 59、详细，价格便宜，字体清晰
- 60、分类齐全，内容详细，有彩色配图，很好。
- 61、看到广州日报后，妈妈收集来看。
- 62、很地道，很好的一本书
- 63、图文并茂的，不错。



# 《阿侬靛汤》

## 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](http://www.tushu000.com)