

# 《四季养生汤-家常营养汤煲》

## 图书基本信息

书名：《四季养生汤-家常营养汤煲》

13位ISBN编号：9787807284376

10位ISBN编号：7807284374

出版时间：2006-11

出版社：广东经济出版社

作者：玺璽

页数：95

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)

# 《四季养生汤-家常营养汤煲》

## 内容概要

春夏秋冬，汤汤水水，科学进补，福佑全家。本书为“家常营养汤煲”系列之一，从“春季平补、夏季清补、秋季滋补、冬季温补”的进补特点和烹调方法的角度，介绍了70道均衡营养的四季靓汤。书中每道汤品均从原料介绍、药性分析、营养功效、操作步骤、食材简介等几个方面详细介绍，图文并茂、方便易学，既是普通家庭学做营养汤煲时首选的美食读本，又可作为酒店等烹饪行业厨师的参考用书。

四季养生，汤煲就是最佳的进补方式！

无汤不上席、无汤不成宴，已成为一种饮食时尚。不论春夏秋冬，不分男女老少，每日饮食总不离功效各异的汤水，不管是香浓醇美的老火靓汤，还是鲜美清淡的生滚汤水，都会是餐桌上一道永恒的风景。华人嗜汤，不仅喝其汁，而且进食其料；不仅享受其鲜美的味道，而且更加注重对营养汤煲中各种清润滋补精华的吸收。如春季饮汤宜平补，多饮健脾养肝、清热解毒的汤品；夏季饮汤宜清补，多饮养心利湿、消暑祛湿的汤品；秋季饮汤宜滋补，多饮养阴润肺、滋阴清润的汤品；到了冬季，饮汤则宜温补，多饮温阳固肾、养阴益肝的汤品。由此可见，华人推崇饮汤，讲究先清后补，旨在滋补养颜、延年益寿，发现家常营养汤煲的真谛，其实喝的就是阴阳调和之气。所谓：近可享汤靓味美之口福，远可达药食同济之奇效。

汤水味为先，味鲜料为本。家常营养汤煲首先要味道鲜美，才能引得众人食欲大开，有了良好的食欲，方能在大快朵颐中充分摄取美味靓汤中的丰富营养，而汤水的鲜香从何而来？取材用料便是关键。家常营养汤煲所采用的原料多是日常生活中随处可见、市场供应比较充裕的中药材、禽畜、山珍、水产以及水果、蔬菜等，举凡有益气养血、润肺健脾、强筋壮骨等作用的动物、植物，均可作为家常营养汤煲中好的煲汤原料。不难看出，上述多种汤料中所蕴含的丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、肽、核苷酸等，就是家常营养汤煲汤鲜味美的主要源泉。俗话说“肉吃鲜、鱼吃跳”，煲汤也讲究食料的新鲜，这样取材的家常营养汤煲，不仅味道上佳，营养也是一等一的丰富，这就是家常煲汤之秘诀所在。

说到家常营养汤煲的烹制方法，主要有煲、炖、熬、滚四法，其中又以煲、炖、熬最具代表性。煲，是以汤为主的烹制方法，特点是使原料和配料的原味和有效成分充分溶解于汤水之中，从而使汤水味美香浓，煲汤时以沸水下料为佳，可避免原料黏底；炖，是用一种间接加热的方法，通过炖盅外的高温和蒸汽，使盅内的汤水升至沸点，原料精华均溶于汤内，故炖品多是原汁原味，营养价值较高；熬，则是将原料置入冷水中猛火烧沸，然后用慢火长时间加热，最后调味而成鲜浓的汤品；而滚，通常是一种方便快捷的烹调方法，沸水下料，滚熟即可，特点是汤清味鲜、嫩滑可口。煲汤时用水、火候因做法不同各有讲究，水既能成就一锅好汤，也能败掉汤水的美味。通常配水的比例多以汤料重量的三倍为最佳。而火候控制宜先用武火煲滚，再以文火慢煲细炖。至于煲汤的时间，食界坊间早就有“煲三炖四滚熟”一说，意即煲汤需三小时，炖汤需四小时，滚汤则至原料滚熟即可。所以，一锅好汤，不仅在于选料精致，更在于煲汤时对火候的把握和时间的掌握。所谓“旺火烧沸，小火慢煨”，就是煲汤诀窍的八字箴言。

本书从“季节性汤水”的进补特点和烹调方法的角度，为读者提供了近70道营养均衡的四季家常靓汤制作方案，书中的每道汤品均从原料介绍、药性分析、营养功效、操作步骤、食材简介等5个方面详细介绍，图文并茂、方便易学。

男男女女，汤汤水水，春夏秋冬，周而复始。愿家常营养汤煲伴随中华美食文化薪火传承、发扬光大！

# 《四季养生汤-家常营养汤煲》

## 书籍目录

汤：春补药膳有讲究夏补适当益身心菠菜木耳鸡蛋汤海带紫菜瓜片汤白菜母鸡汤平菇白菜肉片汤鸽蛋白菜汤豌豆苗豆腐汤银花白玉肉片汤竹笋香菇菠菜汤黄豆芽豆腐汤绿豆萝卜炖排骨冬荷瘦肉汤柴根瘦肉汤丝瓜瘦肉汤枸杞叶猪肝汤青箱子鱼片汤虾丸蘑菇汤笋蘑火腿鸽子汤苦瓜瘦肉汤苦瓜冬瓜冬瓜肾片汤淮山豆腐汤豆腐猪蹄瓜菇汤车前红枣田螺汤蒲瓜肾片汤薏仁节瓜黄鳝汤海带西洋菜生鱼汤熟地水鸭汤薏仁马蹄猪肉汤豆蔻草果炖竹丝鸡参芪泥鳅汤木瓜排骨汤肉片丝瓜汤椰子燕窝鸡肉汤苦瓜豆腐汤淮山桂圆甲鱼汤青豆蛋黄菜花汤冰糖银耳莲子汤莲子冬瓜老鸭汤秋冬煲汤原则冬季煲汤有技巧淡菜海带冬瓜汤白雪银耳汤沙参心肺汤菠萝鸡片汤木耳肉片汤鲫鱼豆腐汤竹蔗萝卜猪骨汤肉片黄瓜汤冬菇茭白汤三鲜鱿鱼汤黄花木耳鸡蛋汤银杞明目汤鸽蛋豆腐白菜汤羊肉萝卜汤独活红枣乌豆汤桑枝丹参鸡肉汤羊肉山药汤葱头大虾汤鳝鱼辣汤鳝鱼虾萝卜笋丝汤土豆牛肉汤虫草麦冬老鸭汤菠菜肉末汤雪菜肉丝汤五色紫菜汤五香豆腐干汤参芪竹丝鸡汤海参鸽蛋汤灵芝丹参鲍鱼汤淮山鱼片汤黄芪猴头菇汤栗子杏仁鸡汤

# 《四季养生汤-家常营养汤煲》

## 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)