

《广东靓汤(清润篇)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535934093

内容简介

本书以常见的蔬菜、水果、干果、豆类、中药材等，配以不同的禽畜、水产、山珍作为主要原材料，根据岭南的地理气候和饮食习惯，以及发病以湿热、湿毒、湿滞、暑热、燥火等为多见的特点，配制出具有清热、解毒、降火、消暑、滋润、通便、抗癌等清润作用的广东靓汤共180款。

书中概述了广东清润汤的选料和制作知识，按照不同的食疗作用，将清润汤分为泻火解毒清热、清热消暑祛湿、清肺化痰止咳、健脾消滞开胃、清热利尿通便、降糖消脂降压、清热凉血止血、清热解烟醒酒、滋阴润燥养颜、健脑宁神益智、病后术后产后调理、解毒抗癌防癌、祛风通络舒筋等十三大类。每款汤谱均列明功效、用料、制作方法，并对主要用料的作用和使用禁忌作了简要说明。汤谱用料取材简易，制作方便，按汤谱做出的靓汤汤味鲜美，食、疗双效，实为大众日常保健及防病治病的家常靓汤。

目录

一、概述

1. 广东人为什么喜欢饮清润类的靓汤？
2. 不同季节应如何选择清润类的广东靓汤？
3. 煲清润类的广东靓汤多采用什么原料？
4. 原料在煲汤前应作哪些处理？
5. 清润靓汤的家常烹制方法有哪几种？
6. 煲清润汤的用水、火候及时间应如何掌握？

二、泻火解毒清热汤

1. 土茯苓老龟汤
2. 生地土茯苓脊骨汤
3. 粉葛赤小豆鲮鱼汤
4. 茵陈青（虫养）汤
5. 夏枯草黄豆脊骨汤
6. 鸡骨草猪横脷汤
7. 芫荽豆腐鱼头汤
8. 咸猪骨豆腐汤
9. 玄参麦冬瘦肉汤
10. 倒扣草脊骨汤
11. 昆布海藻瘦肉汤
12. 狗肝菜薏苡仁瘦肉汤
13. 清煲老白菜汤

三、清热消暑祛湿汤

1. 消暑祛湿冬瓜汤
2. 蝉蜕冬瓜汤

- 3.冬、西瓜脊骨汤
- 4.冬瓜老鸭汤
- 5.咸鱼头冬瓜汤
- 6.节瓜香菇排骨汤
- 7.丝瓜草菇鱼头汤
- 8.苦瓜黄豆排骨汤
- 9.白瓜咸蛋瘦肉汤
- 10.绿豆荷叶田鸡汤
- 11.西瓜绿豆鹌鹑汤
- 12.水瓜粉丝田鸡汤
- 13.荷塘冲菜冬瓜汤
- 14.沙葛花生墨鱼脊骨汤
- 15.通菜茅根瘦肉汤
- 16.眉豆花生鸡脚汤

四、清肺化痰止咳汤

- 1.川贝鱼腥草脊骨汤
- 2.杏仁菜干猪肺汤
- 3.金银菜南北杏鹌鹑汤
- 4.双雪木瓜猪肺汤
- 5.罗汉果瘦肉汤
- 6.桑白茯苓脊骨汤
- 7.霸王花猪肺汤
- 8.百合无花果生鱼汤

.....

- 五、健脾消滞开胃汤
- 六、清热利尿通便汤
- 七、降糖消脂降压汤
- 八、清热凉血止血汤
- 九、清热解烟醒酒汤
- 十、滋阴润燥养颜汤
- 十一、健脑宁神益智汤
- 十二、病后术后产后调理汤
- 十三、解毒抗癌防癌汤
- 十四、祛风通络舒筋汤

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