

四季养生汤-家常营养汤煲



[四季养生汤-家常营养汤煲_下载链接1](#)

著者:玺璽

出版者:广东经济出版社

出版时间:2006-11

装帧:简装本

isbn:9787807284376

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，都会是餐桌上的一道永恒的风景。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 and 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！

作者介绍:

目录:

[四季养生汤-家常营养汤煲_下载链接1](#)

标签

生活

家居

评论

[四季养生汤-家常营养汤煲_下载链接1](#)

书评

[四季养生汤-家常营养汤煲_下载链接1](#)