

# 今日靓汤



[今日靓汤 下载链接1](#)

著者:余自强

出版者:广州

出版时间:2011-5

装帧:

isbn:9787546200811

《今日靓汤·第4辑·春(修订版)》是《广州日报》的品牌栏目之一,自2005年5月18日面世后,深受广大海内外读者的欢迎,并从2006年冬开始结集出版,已连续出版五辑丛书,共计20册,累计销量达60万册,为广大读者提供了1800款时令靓汤。

《今日靓汤》根据时令节气,结合传统中医和现代医学、营养学理论知识,全面推介广东传统的汤水品种,并不断根据天气变化进行创新,不仅囊括了广东汤饮,同时兼具佐餐、养生及药膳的三特色,充分体现祖国医学“药食同源”的鲜活个性,而且将《黄帝内经》中“圣人不治已病治未病”的深厚底蕴,精心、具体地贯穿其中,深入浅出,切于实用,为不可多得的大众科学养生读物。

新修订的《今日靓汤》,一如既往地秉承其取材容易、烹制方便、应用广泛、安全有效、图文并茂的风格特点,相信仍将继续得到广大读者的喜爱。是为证。

作者介绍:

目录:

三花赤小豆煲鲫鱼粉葛云苓白术煲水鱼茄子鸡壳汤参芪归牛肉汤木瓜银耳花生煲白鲫鱼  
白菜胆金针炖猪肺鳝鱼煲猪肾莲藕木耳炖老鸭枸杞子白鳊鱼汤冬瓜柿饼煲猪蹄鸭删清汤

陈皮沙虫煲猪■普洱茶炖乌鸡川贝白萝卜炖蜜糖赤芍煲兔肉汤鲜十草菇菜选滚鱼头马齿苋蒜头滚皮蛋汤美味牛肝菌煲猪排骨节瓜炖金银鸭南瓜鸡丝羹鸽汤滚生蚝牛膝黄瓜汤家乡汤浸鲩鱼鲜土茯苓马蹄煲猪瘦肉夏枯草鸡骨草煲猪横删鲍翅节瓜盅枇杷叶煲糯米粽田七川芎煲乌鸡入地金牛煲鸡蛋冬瓜生熟薏米煲猪瘦肉赤小豆粟米须煲生鱼沙葛花生墨鱼干煲猪脊骨合掌瓜响螺煲老鸡马蹄滚海蜇汤女贞子生地黄炖猪脊骨紫苏叶芫荽滚鱼片汤鲜卷柏芹菜鸡蛋汤灯芯花炖鹧鸪粉葛赤小豆炒扁豆煲鲮鱼紫青胡萝卜煲老鸭海底椰玉竹煲响螺红花沙参玉竹煲猪心猪肺草决明海带汤蒲公英猪瘦肉汤枸杞子大枣鸡蛋汤野苋菜头陈皮煲鲫鱼冬瓜芡实薏米煲鹧鸪绿豆海带煲田鸡鲜奶南瓜薏米羹陈皮炖猪心柴胡炖水鱼白花蛇舌草煲鸡肝赤小豆粟米煲生鱼苦瓜黄豆鲜百合煲猪排骨枸杞叶滚鲜荔枝菌田七佛手炖墨鱼丝瓜云耳滑肉汤龙胆草黄连炖羊肝冬瓜蚕豆蛋花汤家乡汤浸太阳鱼沙葛花生煲鸡脚节瓜猪排骨慢猪横删马蹄菊花荷叶炖鸭老冬瓜荷叶木棉花灯芯花汤紫菜鸭蛋汤云苓谷麦芽猪瘦肉汤葫芦瓜淡菜汤七彩鱼蓉羹菠萝苦瓜煲鸡汤鲜薄荷叶滚黄豆猪瘦肉汤竹蔗胡萝卜水马蹄煲羊胎盘香菇胡萝卜煲海蜇头咸柠檬蜜枣牛■炒薏米陈皮煲鲫鱼石斛凉瓜炖鲜鲍鱼鲜土茯苓蝎子水蛇汤丝瓜毛豆滚鲜香菇茯神枣仁煲猪心酸菜滚大肥鯿老冬瓜鲜荷叶绿豆汤海底椰川贝煲鹧鸪绿豆云苓煲老鸭胡萝卜淮山煲鲫鱼车前子绿豆煲猪瘦肉三宝苦瓜汤麦冬生地响螺汤金钱草田七煲猪脊骨三参保心汤咸酸菜滚剥皮牛冬瓜鸡汤

· · · · · (收起)

[今日靓汤](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[今日靓汤](#) [下载链接1](#)

书评

[今日靓汤](#) [下载链接1](#)