

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瘦肉排骨节瓜炖金鸭南瓜鸡丝羹汤草生蚝牛膝黄瓜汤家
乡汤浸鲩鱼鲜土茯苓马蹄煲鸡瘦冬瓜生熟薏米煲猪瘦肉赤地小豆炖猪脊骨须煲生鱼沙葛花生墨
七川芎煲猪脊骨合掌瓜响螺煲老鸡马蹄粉葛赤明海海带煲田鸡鲜奶南瓜煲猪瘦肉紫青胡萝卜煲老鸭海
鲜卷柏芹菜鸡蛋参玉竹煲实薏米煲鹌鹑肺草决明海带煲豆腐鲜百合煲猪花汤枸杞子大枣鸡心柴胡
煲响螺红鲫鱼冬瓜煲鸡肝赤小豆粟米煲鹌鹑米煲生鱼连炖羊肝冬瓜蚕豆煲猪木棉花灯芯花汤浸太
头陈皮煲蛇舌草煲鸡肝滑肉汤删马蹄菊七彩鱼蓉羹菠萝苦瓜煲鸡汤鲜薄荷叶滚黄豆猪瘦肉汤云
鱼白花炖墨鱼丝瓜排骨汤葫芦瓜淡菜汤萝卜煲海蜇头咸柠檬蜜枣仁煲猪心酸菜滚剥皮牛冬
佛手炖节瓜猪瘦马蹄煲羊胎盘香水蛇汤丝瓜毛豆煲老鸭胡参保心汤咸酸菜滚剥皮牛冬
煲鸡脚芽猪瘦马蹄煲羊胎盘香水蛇汤丝瓜毛豆煲老鸭胡参保心汤咸酸菜滚剥皮牛冬
苓谷麦萝卜水鱼鲜土茯苓蝎子煲鹤鹑钱草田七煲猪脊骨三
蔗胡萝鲜鲍鱼鲜底椰川贝螺汤金钱草田七煲猪脊骨三
瓜炖鲜鲍鱼鲜底椰川贝螺汤金钱草田七煲猪脊骨三
鲜荷叶绿豆汤麦冬生地响螺汤金钱草田七煲猪脊骨三
三宝苦瓜汤麦冬生地响螺汤金钱草田七煲猪脊骨三

• • • • • (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](#)