

# 《四季靓汤》

## 图书基本信息

书名：《四季靓汤》

13位ISBN编号：9787545400151

10位ISBN编号：7545400151

出版时间：2009年01月

出版社：广东经济出版社

作者：黄春生

页数：99 页

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《四季靓汤》

## 前言

法国著名厨师路易斯古伊说过：“汤是餐桌上的第一佳肴。”汤，是人们所吃的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一，在烹调中起着举足轻重的作用，“唱戏的腔，厨师的汤”正说明了这一点。几乎所有的民族都认为，汤对维护健康、保持和增强体力大有裨益，并对此积累了丰富的经验。据记载，在古希腊奥林匹克运动会上，每个参赛者都带着一头山羊或小牛到宙斯神庙中去，先放在宙斯祭坛上祭告一番，然后按照传统的仪式宰杀掉，并放在一口大锅中煮。煮熟的肉与非参赛者一起分而食之，但汤却留下来给参赛者喝，以增强体力。在那个时候，人们已经知道在煮熟的食物中，汤的营养最为丰富这个道理。在美国，人们每年要喝掉300多亿碗汤，在世界上可算是首屈一指，而其中的鸡面汤又是美国人最喜爱的罐头汤。与此相似，俄国有罗宋汤；意大利有用青豆、通心粉作为佐料煮成的浓肉汁菜汤；西班牙有冷汤，英国和印度有咖喱汤，等等。汤似乎已成为各国饮食文化的一个典型代表，难怪法国人说“餐桌上是离不开汤的，菜肴再多，没有汤犹如餐桌上没有女主人。”汤作为我国菜肴的一个重要组成部分，具有非常重要的作用：（1）饭前喝汤，可湿润口腔和食道，刺激胃口以增进食欲；（2）饭后喝汤，可爽口润喉有助于消化；（3）中医认为汤能健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身；（4）汤在预防、养生、保健、治疗，美容等诸多方面对人体的健康起到非常重要的作用。广东人有无“汤”不成席一说，无论是在家里吃饭还是到酒楼宴客，首先上台的必定是汤。以前想学广东人煲汤不容易，就如何将汤料合理适量地搭配、发挥其功效也算是一门学问。但煲汤并不难，只要掌握了火候和配料，花点时间，绝对可以煲得一手好汤。广东人煲汤用料精细讲究，总是根据身体的不同需要或气候的变换。让汤式千变万化。广东汤煲因其香浓美味、营养价值高，食用功效好而闻名全国。“宁可食无馐，不可饭无汤”，没有菜，有一碗好汤，照样吃得津津有味。广东人喝汤的历史来源已久，这与岭南水土湿热有关，而且广东人喝汤和山西人喝醋、兰州人吃牛肉面一样，成为了一个地方的文化。广东人煲汤用料都精细讲究，汤的种类也会随着季节的转换而改变。而且煲汤多用砂锅，因为这样煲的汤才鲜浓，够火候，才算老火靓汤。养生汤品与季节密切相关。一年当中，由于四季的气候不同，存在着春温、夏热、暑湿、秋凉而燥以及冬寒等不同特点，人的生理、病理也受到这种气候变化的影响。因此，无论是在健康的情况下，还是在疾病过程中，都应注意食物的选择应与气候相适应。所谓春生、夏长、秋收、冬藏，医学上认为。春养于肝、夏养于心，秋养于肺，冬养于肾。所以，四季养生，春天以平补为原则，宜养肝护阳，慎避风寒，防止春瘟；夏天以清补为原则，宜就凉避暑，顺护阳气，以养心脾；秋天以滋补为原则，宜防燥护阴，养肺为先，慎防津气耗散；冬天以温补为原则，宜养阳防寒，益肾护精。本套“四季靓汤”丛书，正是从各个季节的饮食进补特点入手，分为《四季靓汤·春》《四季靓汤·夏》《四季靓汤·秋》《四季靓汤·冬》等四个分册。每个分册都按节气分为三个部分，每道汤品精选多种常见药材，而且取材上荤素并举，从原料配置、烹调手法、营养功效等几个方面进行详细的解说，图文并茂，方便易学。

# 《四季靓汤》

## 内容概要

本套“四季靓汤”丛书，从各个季节的饮食进补特点入手，按节气分为三个部分，每道汤品精选常见药材，且取材上荤素并举，从原料配制、烹调手法、营养功效等几个方面进行详细解说，图文并茂，方便易学。

初夏时节，人体生理活动最为活跃，消耗的营养物质也为四季最多，故应当即时进补才能符合“夏主长”的养生原则。仲夏时阳气旺盛，是人体进补和调至宿疾的最佳湿气之一，要注意保护阳气。夏末炎热多雨，脾脏容易受到湿气所伤，从而使食欲不振、消化功能降低，因此夏末应当以养脾为重点。

# 《四季靓汤》

## 书籍目录

初冬 田七花桂圆肉炖乳鸽 西洋参麦冬炖鹌鹑 天麻红枣炖鹌鹑 何首乌淮山薏米白鲢汤 海底椰玉米煲脊骨 茶树菇煲生鱼汤 牛大力炖甲鱼 赤小豆老黄瓜煲鸭汤 川芎黄豆煲鲜鱼尾汤 薏米红枣煲猪蹄 黄芪板栗炖牛肉 薏米麦冬煲鲫鱼汤 黄豆芽玉竹煲生鱼汤 牛大力枸杞煲猪尾汤 当归眉豆炖猪尾 乌鸡炖海螺肉 节瓜金银花煲鱼头汤 西洋参煲牛腩汤 黄精地虫煲猪蹄汤 白果排骨煲墨鱼汤 黑豆党参煲猪心汤 玉竹老黄瓜煲猪心汤 二冬汤仲冬 人参须炖甲鱼汤 木瓜桔梗炖乌鸡 人参白术鸡汤 竹蔗胡萝卜煲猪蹄汤 当归姜片羊肉汤 虫草花煲花蟹 参芪牛肉汤 南杏地虫炖田鸡 眉豆麦冬炖鸡脚 萝卜陈皮炖羊肉 山楂干煲乌鸡汤 黄芪核桃炖乌鸡 虫草花生地煲水蛇 牛大力红枣炖蚝豉 青木瓜白果炖老鸡 银耳蜜枣炖鹌鹑蛋 冬虫夏草枸杞炖鹌鹑 桔梗党参炖鹌鹑 玉米香菇煲排骨 杏仁罗汉果煲瘦肉 冬虫夏草煲乳鸽 鲜地虫桂圆肉煲乳鸽 南瓜祛湿豆煲花甲 老姜墨鱼煲老鸡汤 黄精茯苓煲蚝豉汤 鲜地虫马蹄煲土鸡汤 地虫灵芝炖甲鱼 扁豆蜜枣炖甲鱼 眉豆炖田鸡隆冬 蜜枣花甲炖鹌鹑 三仁炖花胶 杜仲虫草花煲排骨 田七淮山炖牛蛙 土茯苓炖脊骨汤 益母草炖猪蹄汤 祛湿豆桂圆肉煲猪腰 石斛地虫炖猪腰 鲍鱼菇煲土鸡汤 虫草花桂圆炖兔肉 眉豆石参根煲水蛇 黑豆玉竹炖虾仁汤 节瓜章鱼煲土鸡汤 木瓜陈皮煲排骨汤 何首乌麦冬煲乌鸡汤 茶树菇煲乌鸡汤 海藻脊骨煲土鸡汤 灵芝节瓜煲猪蹄汤 虫草花胶炖水鸭汤 老鸡炖水蛇汤 黄芪黑豆炖猪腰 天麻川芎鱼头汤 薏米桂圆肉炖脊骨汤 海参木耳煲排骨汤 红薯狗肉汤

# 《四季靓汤》

## 章节摘录

插图：

# 《四季靓汤》

## 媒体关注与评论

春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。 ——(明)张景岳

# 《四季靓汤》

## 编辑推荐

《四季靓汤:冬》教我们冬天的三个阶段喝不同的汤。初冬仲冬隆冬，宁可寸食无馐，不可饭无汤。因时、因人进补，养出好身体。冬应肾而养藏。医学上认为，冬养于肾。冬天万物收敛，饮食应以温补为原则。宜养阳防寒，益肾护精，多食热性食物。

## 《四季靓汤》

### 精彩短评

1、111111111111111111111111111

2、人与自然是不可侵害的整体，只有与大自然相适应，达到与自然的协调统一，才能保证身体的健康平衡，春湿、夏热、秋凉、冬寒、四季气候大不同，进补亦大有区别，春要升补、夏要清补、秋要平补、冬要温补。养生之道，效法自然。

3、我曾经在当当网上买过一本《睡前5分钟》的英文书，发现里面的内容有重复现象，而且有的还缺页数。



# 《四季靓汤》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)