

<<一碗好汤>>

图书基本信息

书名：<<一碗好汤>>

13位ISBN编号：9787500076544

10位ISBN编号：7500076541

出版时间：2007-03-01

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：[贝太厨房]工作室

页数：144

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;一碗好汤&gt;&gt;

## 前言

我们总是在说汤汤水水，一碗靓汤其实就是一碗好水。

点水成汤，一碗原本清淡无味的水，在包容了万物之味、润泽了千种营养之后，便成了令人们欣欣然的一碗靓汤，而水本身从未改变过——说起来，真的很奇妙。

提起煲汤，人们总是联想到这样一幅画面：慈祥的老妈妈站在灶前，一手拿着汤锅盖，一手拿着汤勺伸入锅中，而她面前的汤锅中各种原料挤在一起，沉浸在热气腾腾的汤中……当我们舀起一勺汤送入口中，鲜香滋味缓缓地袭上舌尖，从一点点令人感动的味道，在唇舌之间逐渐扩大，到达令人陶醉回味的境界——煲汤、品汤对于人们来说，实在是一个很温馨很享受的过程。

许多人觉得紧闭的汤锅盖下面很神秘，其实，煲汤并不是一个复杂的过程。

汤的原料置办齐备之后，经过一番简单的加工，倒入清水，剩下的工作就可以全部交给锅、火、水了，你只要满怀期待地静静等候，不久就可以大功告成啦。

首先，原料的制备不需要复杂的刀工，许多汤料都是洗净之后直接放入锅中的；其次，中间过程几乎完全不用你插手，只需要耐心等待；最后的调味也是简简单单，有时候甚至可以省略。

再者，等候的过程虽然需要时间，但话说回来，你也会因了煲汤，有更多的时间来享受生活，聊天、音乐、杂志，甚至小睡，在这个时间全都属于你。

的确，煲汤需要时间，需要原料，更需要细腻的情感注入其中，然而并不意味着只有运用昂贵的原料才能叫煲汤。

汤，和水一样博大，汤不是用“豪华”来定义的。

大到燕窝鱼翅羹的高贵，小到馄饨汤的简单，都涵藏在汤的范畴当中。

而且汤并不是许多人的印象当中那样，只属于女人，男女老少都可以煲汤，适宜品汤。

在男人需要舒缓压力的时候，女人需要调理的时候，老人需要滋养的时候……汤任何时候都可以融入每个人的生活——这就是汤汤水水的力量。

老子的《道德经》中有云：“上善若水，水善利万物而不争，此乃谦下之德也……”意思就是说最善的品德就应该如同水一般，水之德就在于它可以滋养万物、造福万物、成就万物，而最终到头来，水仍然是水，与世无争，这是至谦的品德。

一碗靓汤也是水所成就出的，也许人们把目光更多地投在了煲汤的原料上，其实，最大的功臣是水。所有的滋味和营养全都融在了水中，包括情感，也在汤中升华，每一滴都是精华的浓缩。

现在，你能感受到这小小一碗汤中的博大了吗？

## <<一碗好汤>>

### 内容概要

给女人喝的美容养颜汤，给男人喝的强身健体汤，给父母喝的温润滋补汤，给朋友喝的甜蜜美味汤，《一碗好汤》精选出50道最经典的心水靓汤，给爱煲汤得你，会煲汤得你，或者不会但想学习得你。

最基础的做法，详细的解析，让你轻松走入厨房，用一碗好汤照料好家人的肠胃和身体。

## <<一碗好汤>>

### 作者简介

萨巴蒂娜（Saba），世界著名美食杂志《贝太厨房》系列图书的主编，中国健康教育协会认证高级营养师。

她亲手试做了每一道菜并撰写所有文字，此前畅销的《好吃懒做》《好吃不胖》及《私房女人菜》《亲爱的便当》《厨子的故事》《烘焙时光》《早晚美食计》等都出自她手。

## &lt;&lt;一碗好汤&gt;&gt;

## 书籍目录

温情?调养?柔汤10 享受宁静——山药排骨汤12 美丽三重唱——美白去斑汤14 魅惑红与黑——黑木耳大枣汤16 点亮生活——南瓜奶油汤18 温柔陷阱——香菇豆腐汤20 心动感觉——木瓜猪骨花生汤22 融到心中的汤——银耳杏仁雪梨汤24 天生绝配——板栗玉米排骨汤26 回归自然的纯鲜——玉米冬瓜土鸡汤28 田园果香——苹果雪梨排骨汤可口?家常?妙汤32 紫气东来——紫菜蛋花虾皮汤34 江湖一品鲜——香菇鲫鱼汤36 游动的鲜美——鱼头豆腐汤38 简约亦上品——黄瓜肉片汤40 一喝就上瘾的榨菜蛋花汤42 酸辣诱惑——酸辣汤44 色彩扮靓生活——味噌汤46 唇舌的狂欢——大酱汤48 令人迷醉的挑逗——奶油蘑菇汤50 俄式风情假日——罗宋汤暮年?怡养?静汤54 流过舌尖的甘泉——莲子百合红豆沙汤56 粒粒聚百香——薏米羊肉汤58 静谧深邃——黑豆桂圆红枣汤60 金色羽翼——凤凰粟米羹62 沉淀出的精髓——栗子煲老鸭汤64 喷香一碗汤——牛百叶萝卜汤66 清凉滋补——薏米百合瘦肉汤68 有“骨气”的大骨什锦汤70 回归本色的茯苓豆腐汤48 令人迷醉的挑逗——奶油蘑菇汤50 俄式风情假日——罗宋汤暮年?怡养?静汤54 流过舌尖的甘泉——莲子百合红豆沙汤56 粒粒聚百香——薏米羊肉汤58 静谧深邃——黑豆桂圆红枣汤60 金色羽翼——凤凰粟米羹62 沉淀出的精髓——栗子煲老鸭汤64 喷香一碗汤——牛百叶萝卜汤66 清凉滋补——薏米百合瘦肉汤68 有“骨气”的大骨什锦汤70 回归本色的茯苓豆腐汤84 鲜味的节拍——栗子核桃猪腰汤86 清净素雅——什锦素汤88 颇有几分姿色的参枣猪肝汤90 藏起来的美味——羊肉海参汤温馨?丽人?靓汤滴水?点汤?汤水秘籍94 鲜鲜玉“手”——黄豆花生猪手汤96 山野的气息——香菇土鸡汤98 馋你没商量——蛋奶鲫鱼汤100 金玉满“汤”——金针蛤蜊汤102 生活也是清清的甜——薏仁蜂蜜水104 温馨荡漾——红枣百合雪耳汤106 品出情调——银耳枸杞鸡肉汤108 重新振作——番茄百合猪肝汤110 有果香的银耳瘦肉汤112 苹果的靓汤表演——木瓜瘦肉苹果汤114 在舌尖流动的香甜——银耳莲子木瓜汤116 鲜中点点红——枸杞排骨汤滴水?点汤?汤水秘籍120 锅具宝典123 火候法则124 水量要术与飞水大法125 调味之章126 汤料列阵134 煲汤之天外天书138 《贝太厨房》已出版图书介绍142 我们的团队

## &lt;&lt;一碗好汤&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

上善若水 / 萨巴蒂娜      《一碗好汤》序      我们总是在说汤汤水水，一碗靓汤其实就是一碗好水。

点水成汤，一碗原本清淡无味的水，在包容了万物之味，润泽了千种营养之后，便成了令人们欣欣然的一碗靓汤，而水本身从未改变过——说起来，真的很奇妙。

提起煲汤，人们总是联想到这样一幅画面：慈祥的老妈妈站在灶前，一手拿着汤锅盖，一手拿着汤勺伸入锅中，而她面前的汤锅中各种原料挤在一起，沉浸在热气腾腾的汤中……当我们舀起一勺汤送入口中，鲜香滋味缓缓地袭上舌尖，从一点点令人感动的味道，在唇舌之间逐渐扩大，到达令人陶醉回味的境界——煲汤、品汤对于人们来说，实在是一个很温馨很享受的过程。

许多人觉得紧闭的汤锅盖下面很神秘，其实，煲汤并不是一个复杂的过程。汤的原料置办齐备之后，经过一番简单的加工，倒入清水，剩下的工作就可以全部交给锅、火、水了，你只要满怀期待地静静等候，不久就可以大功告成啦。

首先，原料的制备不需要复杂的刀工，许多汤料都是洗净之后直接放入锅中的；其次，中间过程几乎完全不用你插手，只需要耐心等待；最后的调味也是简简单单，有时候甚至可以省略。

再者，等候的过程虽然需要时间，但话说回来，你也会因了煲汤，有更多的时间来享受生活，聊天、音乐、杂志，甚至小睡，在这个时间全都属于你。

的确，煲汤需要时间，需要原料，更需要细腻的情感注入其中，然而并不意味着只有运用豪华的原料才能叫煲汤。

汤，和水一样博大，汤不是用“豪华”来定义的。

大到燕窝鱼翅羹的高贵，小到馄饨汤的简单，都涵藏在汤的范畴当中。

而且汤并不是许多人的印象当中那样，只属于女人，男女老少都可以煲汤，适宜品汤。

在男人需要舒缓压力的时候，女人需要调理的时候，老人需要滋养的时候……汤任何时候都可以融入每个人的生活——这就是汤汤水水的力量。

老子的《道德经》中有云：“上善若水，水善利万物而不争，此乃谦下之德也……”意思就是说最善的品德就应该如同水一般，水之德就在于它可以滋养万物、造福万物、成就万物，而最终到头来，水仍然是水，与世无争，这是至谦的品德。

一碗靓汤也是水所成就出的，也许人们把目光更多地投在了煲汤的原料上，其实，最大的功臣是水。

所有的滋味和营养全都融在了水中，包括情感，也在汤中升华，每一滴都是精华的浓缩。

现在，你能感受到这小小一碗汤中的博大了吗？

## &lt;&lt;一碗好汤&gt;&gt;

## 编辑推荐

一个寒冷的冬天，一个辛苦的午后，一碗温暖的小汤，汤是暖身儿的，更是暖心的，汤里面承载的是制作者多少地爱和关怀，给父母，给爱人，给朋友，或者是给自己，一碗热汤总是能很轻易传达出浓浓的情意。

这种情意体现在煲汤人所花的心思上，煲汤的过程是个需要小心伺候的过程，武火煲开，文火煲透。

一般水开后，改为小火，火候掌握在汤可以开着之间；原料要与冷水一起下锅，这样汤味鲜醇味美；如果给身体火气旺盛的人煲制，就要选择性甘凉的汤料，如绿豆、薏米、海带、冬瓜、莲子等、以及剑花、鸡骨草等清火、滋润类的中草药；如果是给寒气过剩的人煲，那么就应选择一些性热的汤料，如参等；肉与海带是黄金搭档，煲制出的汤鲜美无比，而牛肉栗子一起煮，吃后就会发呕吐，所以一碗小小的汤里面却蕴含了太多地学问。

但是只要你肯花心思，够有耐心，人人都能煲得一手好汤。

而事实上煲汤确实不需要多高深的技艺，只需要知道一点点原料搭配，懂得一点点火候知识，再有一颗耐心等待熬至的心，人人都能煲靓汤。

当然如果你想成为煲汤能手，不妨来看看《一碗好汤》，50款最经典的靓汤，让你不用花费太多的精力与时间，就能轻轻松松学会。

你想知道红枣百合雪耳的搭配将出来怎样的甜蜜滋味？

羊肉海参的组合又会是怎样的超级进补？

如果想煲碗汤给老公，木瓜海带乌鸡的搭配是多么好的补肝理气的良方？

如果想学会更多的靓汤制作方法，那就快从《一碗好汤》中找寻答案吧。

<<一碗好汤>>

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:<http://www.tushu007.com>