

<<阿佘靓汤>>

图书基本信息

书名：<<阿佘靓汤>>

13位ISBN编号：9787535952011

10位ISBN编号：7535952011

出版时间：2010-2

出版时间：广东科技

作者：佘自强

页数：89

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;阿余靓汤&gt;&gt;

## 前言

广东人历来“讲饮讲食”，老火靓汤更是家喻户晓，现在不少北方人也爱上广东人的靓汤。但享用老火靓汤需要的是时间，酒楼食肆里飘香诱人的汤，远不及家里慢火细熬的汤来得有滋味。可惜的是，现代都市人步伐太匆忙，总有忙不完的事，丢不下的工作，像普希金慨叹的“生活太匆匆，来不及感受”，更不用说找时间、找闲情去煲汤和喝汤。

如果有一种懒人汤，简单明了，按图索骥，再差的厨艺，只需捧着书，依着葫芦画瓢，靓汤DIY，再忙再懒，也能让自己和家人喝上靓汤，那才是一大享受啊！

在市场里，我们还常常会遇到提着空菜篮，左逛逛右逛逛，茫茫然而不知该买什么菜、煲什么汤的烦恼主妇。

这时，建议您出门前翻翻这《阿余靓汤:滋补养生篇》，学学广东省中医院余自强药师精心炮制的靓汤，这样就可以理清思路，提上菜篮，直奔目标，快捷迅速地从糊涂主妇变身精明师奶。

忙碌中，关注自己及家人的健康，实在非常重要。

然而平日关注健康，保持运动的往往是中老年人，年轻人忙工作、忙事业，常常把健康晾在一边，因而有人形容目前人们对运动的态度是：少年沉睡，中年觉悟，老年奋进。

我想，用此形容人们对食疗的关注度，应该也没错。

常言道，药补不如食补。

中医自古讲求养生，中医古典名著《黄帝内经》一书中便提出“春夏养阳，秋冬养阴”的养生理念。在四季交替之际，在靓汤中融入中医的养生观点，挑选恰当的药材，以固本培元，养生延年，正符合中医所讲的“上工治未病，不治已病”的思想，不但能远离疾病，连亚健康也一齐赶跑，那倒也省心省力。

广东电台与广东省中医院多年来合作无间，曾成功举办多场“和谐医患论坛”目及“送医送药送温暖”、“健康和谐进社区”等大型户外活动，深受患者及听众欢迎；《阿余靓汤:滋补养生篇》作者、广东省中医院余自强药师也是广东电台的特约通讯员及节目嘉宾，从选药治病的药师到普及食疗养生的科普作家，余药师与听众、读者的距离一下子拉近了，变成大家的街坊老友，自然受到大家的追捧。与余药师一样，我们的电台节目也力求拉近与听众的距离，做到“三贴近”（贴近实际、贴近生活、贴近群众），提高节目的可听性与服务性。

当代中国，实际在变革，生活在变迁，人民群众在与时俱进，我们会一如既往地坚持“三贴近”，让我们的节目拥有更多的听众，更高的收听率，更广阔的舞台。

## <<阿佘靓汤>>

### 内容概要

在市场里，我们还常常会遇到提着空菜篮，左逛逛右逛逛，茫茫然而不知该买什么菜、煲什么汤的烦恼主妇。

这时，建议您出门前翻翻《阿佘靓汤：滋补养生篇》，学学广东省中医院佘自强药师精心炮制的靓汤，这样就可以理清思路，提上菜篮，直奔目标，快捷迅速地从糊涂主妇变身精明师奶。

## <<阿佘靓汤>>

### 作者简介

余自强，广东省中医院资深中药师，广东省中医学会药膳委员会委员，广东省科普作家协会会员，广东电台南方生活广播"养生在线"特约嘉宾，《广州日报》"今日靓汤"专栏作者，先后数次受邀登上中央电视台《健康之路》栏目讲授煲汤心得，获《老人报》"十大爱心之星"、中华中医药学会"全国优秀中医健康信使"等称号。

他拟定的汤谱既具有鲜明的广东汤特色，又将药膳与养生完美结合起来，深受普罗大众欢迎，单在广东就有超过10万人的"汤粉"，被称为"广东汤神"。

## &lt;&lt;阿佘靓汤&gt;&gt;

## 书籍目录

滋补养生知识常用滋补汤料的养生功效汤的四种做法常用烹制器具家庭常备百搭汤料淮山蚝豉干炖猪瘦肉椰子淮杞炖鸡鲍百合石菖蒲炖海马淮山芡实笋壳鱼汤猴头菇胡萝卜猪排骨汤柿饼百合鲫鱼汤陈皮炖老鸭淮杞响螺鸡脚汤胡萝卜马铃薯猪排骨汤火麻仁当归猪服肉汤毛冬青菟丝子猪瘦肉汤柚子无花果猪服肉汤茶梗鹌鹑老鸭汤骨碎补猪腰汤双雪蚌花猪瘦肉汤金针菜黄豆鸡脚汤橄榄炖响螺金樱根炖鸡核桃海马猪瘦肉汤参芪栗子鲜鸡汤莲蓬大荆汤萝卜羊肉汤三子炖猪腰淮山核桃仁羊肉汤柚子炖鸡党参莲子鲤鱼汤淮山燕窝乳鸽汤白果支竹冬瓜老鸭汤沙苑子花胶汤党参麦冬兔肉汤川贝芡实鹌鹑汤参枣老鸽汤冰糖红枣炖银耳霸王花南北杏猪肺汤党参淮山兔肉汤玉米鲜淮山猪排骨汤玉米须龟汤榴莲芯猪排骨汤丝瓜猪腰猪肝汤党参猪瘦肉汤冬瓜花蟹汤百合红枣龟肉汤云耳红枣黄鳝汤泽兰炖水鱼木瓜墨鱼汤枸杞子牛肉汤榴莲芯鲫鱼汤海蜇火腿羹淮山桂圆炖水鱼银耳红枣炖水鸭通草猪蹄汤芋头淡菜猪瘦肉汤党参淮山炖猪瘦肉江珧柱淮杞炖鸡泥鳅北芪猪瘦肉汤党参百合猪肺汤北芪红枣猪排骨汤肉苁蓉莲子羊肉汤核桃仁炖乌鸡枸杞子巴戟黄骨鱼汤党参天冬炖鸡冬虫草炖水鸭黑豆北芪炖乌鸡花胶炖鹌鹑花生杜仲猪尾汤番茄黄骨鱼汤潮州咸菜滚白鳝汤合掌瓜红三鱼汤金银菜猪排骨汤火麻仁南杏猪瘦肉汤桂圆百合炖水鸭白萝卜鸡心汤雪梨北杏炖猪瘦肉桑螵蛸猪筒骨汤北芪红枣黄鳝汤枸杞子红枣鹌鹑蛋汤猪排骨淡菜节瓜汤炙百部红枣白鸽汤淮山北芪猪横膈汤猴头菇炖鸡栗子冬菇煲鸡汤冬菇枸杞子炖乌鸡牛奶椰子炖乌鸡云耳橄榄炖猪服肉北杏参地老鸭汤独活黑豆猪瘦肉汤虫草花太子参炖猪横膈猴头菇姬松茸猪排骨汤石斛花胶炖猪瘦肉田七宽筋藤鸡汤杜仲黑豆补骨脂牛肉汤虫草花酸枣仁炖水鸭灵芝蜜枣猪瘦肉汤太子参无花果猪瘦肉汤猴头菇白果猪瘦肉汤淮山党参鹌鹑汤莲子百合猪瘦肉鲍鱼汤党参淮山玉竹炖乳鸽松子仁猪服肉汤客家娘酒炖鸡桂圆百合炖猪排骨榴莲芯猪瘦肉乌鸡汤肉苁蓉菟丝子猪腰汤核桃仁淡菜水鸭汤玉竹沙参炖鹌鹑生地冬瓜鲍鱼汤胡萝卜无花果生鱼汤黑豆猪排骨汤芡实淮山蚝豉老鸭汤木瓜章鱼干猪筒骨汤苍术云苓炖猪肝玉米牛服肉汤西洋参炖鸡菱角花生红枣汤白菜干无花果猪服肉汤莲藕红豆猪排骨汤栗子鲜莲子猪腰汤花生支竹大鱼头汤老友记老火汤

<<阿侬靛汤>>

章节摘录

插图：

## <<阿佘靓汤>>

### 编辑推荐

《阿佘靓汤:滋补养生篇》：一个汤谱2毛学会一煲靓汤8元搞掂3分钟变身煲汤高手养生提示，让你煲得明白中医详解，让你喝得健康。  
广东汤神佘自强私藏精选地产广东味 唱出健康来汤汤私藏，烹出煲煲日月，日日养生，饮转岁岁乾坤

<<阿侬靚汤>>

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>