

<<诱人家常汤羹大全>>

图书基本信息

书名：<<诱人家常汤羹大全>>

13位ISBN编号：9787121175459

10位ISBN编号：7121175452

出版时间：2012-10

出版时间：电子工业出版社

作者：高杰 编

页数：159

字数：240000

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>

## <<诱人家常汤羹大全>>

### 内容概要

一碗好汤能给家人和朋友带来温暖和感动。  
煲汤就是把一些各不相干的食材汇在一起，经过或长或短的时间，熬制出香味四溢的汤。  
本书精选了熟知的汤羹，介绍了详细的操作步骤，还附有超级详细的关于营养和烹饪技巧方面的分析，让你轻松就能做出滋味和外观俱佳的好汤。

## <<诱人家常汤羹大全>>

### 作者简介

高杰，中餐高级技师、西餐高级技师，中西餐皆有所长。

善于利用食物自身的营养和美味烹调菜肴，尤其擅长家常菜、川菜和粤菜。

现任郑州大浪淘沙时尚酒店行政总厨、河南省餐饮行业协会西餐专业委员会秘书长。

先后在多家高星级酒店担任厨师长。

发表文章20余篇，曾多次担任中央电视台《天天饮食》、河南电视台《香香美食》等专业美食节目嘉宾。

《中国食品报》曾对其做过专题报道。

## <<诱人家常汤羹大全>>

### 书籍目录

#### 绪论

在家煲汤，美味又健康

煲汤有绝招

常用汤底的制作方法

1.洗手做羹汤——家喻户晓的简易汤羹

清新素汤

大白菜粉丝汤 / 清淡开胃

圆白菜番茄汤 / 色味俱佳

酸菜粉丝汤 / 咸酸可口

黄瓜榨菜汤 / 鲜美滑润

丝瓜胡萝卜汤 / 清淡宜口

一品豆腐汤 / 汤清味醇

浓郁荤汤

榨菜肉丝汤 / 咸香软滑

土豆排骨汤 / 汤浓味美

猪肉丸子冬瓜汤 / 清爽不油腻

罗宋汤 / 酸甜可口

土豆牛肉汤 / 家常味，清香利口

羊杂汤 / 口味香浓

羊肉萝卜汤 / 鲜香爽口

韭菜鸡蛋汤 / 口味清淡

鲜嫩水产汤

鲫鱼汤 / 鲜嫩可口

酸菜鱿鱼汤 / 酸咸开胃

虾仁蛋汤 / 鲜咸香浓

虾皮鸡蛋羹 / 咸香滑润

双耳牡蛎汤 / 口味鲜美，口感软嫩

萝卜蛤蜊汤 / 咸鲜醇厚

滋润甜汤

绿豆汤 / 清甜利口

芝麻核桃露 / 香甜可口

核桃牛奶汤 / 奶香浓郁

百合双豆甜汤 / 清淡、微甜

枣泥羹 / 鲜甜爽口

红枣粟米羹 / 甜香软糯

苹果百合番茄汤 / 清香、软甜

苹果雪梨银耳汤 / 清新苹果香

米酒蛋花汤 / 清香甘甜

番茄蜜汁雪梨汤 / 香甜可口

2.应时滋补喝对汤——四季汤羹

春季鲜美养肝汤

芹菜叶粉丝汤 / 咸淡适中

什锦蔬菜汤 / 口味香浓

菠菜猪肝汤 / 清香滑爽

猪肝黄瓜汤 / 清新软糯

## <<诱人家常汤羹大全>>

花生红枣鸡汤 / 甜糯可口  
 桂圆花生红枣汤 / 甜软爽滑  
 芹菜豆腐鲜虾汤 / 鲜美滑润  
 夏季爽口健脾汤  
 冬瓜排骨汤 / 清淡利口  
 绿豆芹菜汤 / 新鲜软滑  
 莲藕冬瓜扁豆汤 / 鲜美滑润  
 苦瓜绿豆汤 / 清淡苦香  
 苦瓜豆腐汤 / 清淡利口  
 番茄土豆汤 / 家常清香味  
 鹌鹑蛋菠菜汤 / 清新利口  
 秋季软糯润燥汤  
 百合鸡蛋汤 / 鲜香适口  
 清番茄菠菜汤 / 香酸甜  
 番茄豆腐汤 / 清淡适口  
 莲藕山药汤 / 咸鲜适中  
 螃蟹瘦肉汤 / 清香美味  
 莲藕排骨汤 / 汤浓味美  
 银耳百合雪梨汤 / 香甜可口  
 冬季浓厚滋补汤  
 木耳白菜汤 / 家常清淡味  
 香菇木耳汤 / 清香利口  
 羊肉暖身汤 / 口味清甜  
 山药羊肉汤 / 汤浓味香  
 红枣羊腩汤 / 肉嫩汤美  
 3.汤羹里的美人心计——美容靓汤  
 美白肌肤  
 薏米南瓜汤 / 软糯爽口  
 红枣菊花养颜羹 / 清香润滑  
 黄瓜鸡蛋汤 / 清香润滑  
 莲实薏米美容羹 / 清新软糯  
 香菜黄瓜汤 / 清新开胃  
 黄瓜肉片汤 / 汤汁清香, 肉质鲜嫩  
 柑橘银耳汤 / 酸甜可口  
 排毒瘦身  
 香菇冬瓜汤 / 清香软嫩  
 薏米瘦肉汤 / 清香适口  
 冬瓜海带汤 / 汤汁鲜美  
 海带豆腐汤 / 清淡、滑润  
 海带萝卜汤 / 鲜香软滑  
 香蕉冰糖汤 / 香甜可口  
 香蕉百合银耳汤 / 口味清新、香甜  
 似水明眸  
 小白菜胡萝卜汤 / 清淡开胃  
 土豆胡萝卜汤 / 汤浓味美  
 羊肝菠菜羹 / 家常咸鲜  
 猪肝番茄豌豆汤 / 咸鲜醇厚

<<诱人家常汤羹大全>>

红豆鲤鱼汤 / 鲜香软滑  
大枣黑豆鲤鱼汤 / 浓郁鲜香  
菠菜鸡肉汤 / 清淡、肉嫩  
乌黑秀发  
紫菜豆腐汤 / 清淡软嫩  
紫菜瓜片汤 / 清新爽口  
莲藕黑豆汤 / 汤浓味鲜  
黑豆猪肚 // 汤汁醇厚、香浓  
山药芝麻糊 / 香甜宜人  
核桃莲藕 / 汤汁香浓  
枸杞菠萝银耳汤 / 清甜可口  
丰胸美体  
丝瓜虾仁汤 / 鲜美、清爽  
鹌鹑蛋莲子糖水 / 浓郁鲜香  
木瓜鲫鱼汤 / 清爽不油腻，肉质软嫩  
木瓜炖奶 / 浓郁奶香，木瓜清甜  
花生猪蹄浓汤 / 新鲜滑嫩  
核桃莲藕 / 汤汁香浓  
枸杞菠萝银耳汤 / 清甜可口  
抗衰去皱  
黄豆猪蹄汤 / 浓香四溢  
银耳南瓜汤 / 清香软糯  
黄瓜银耳汤 / 清淡利喉  
荸荠银耳羹 // 清新爽口  
海参羊肉汤 / 汤汁浓郁、鲜香  
木耳海参虾仁汤 / 鲜美浓稠  
蘑菇鸡片汤 / 清淡不油腻，肉质软嫩  
4.好汤养出好精神——调养体质靓汤  
阳虚体质  
姜韭牛奶羹 / 奶香浓郁  
黄芪羊肉煲 / 汤浓味美  
南瓜排骨汤 / 肉质软嫩，汤汁鲜美  
白菜板栗汤 / 清香软口  
桂花板栗羹 / 浓香四溢  
阴虚体质  
小白菜丸子汤 / 清香适口  
白菜鸭肉汤 / 鲜香浓汤  
苦瓜排骨汤 / 清新爽口  
冬瓜鸭肉汤 / 浓郁香浓  
莲子百合猪肉汤 / 汤清味美  
气虚体质  
土豆排骨汤 / 清淡咸香  
香菇白玉汤 / 清香爽口  
银耳红枣牛肉汤 / 肉嫩汤鲜  
香菇鸡块汤 / 香浓鲜美  
桂花栗子羹 / 甜软香浓  
气郁体质

<<诱人家常汤羹大全>>

萝卜清汤 / 清淡适口  
萝卜排骨汤 / 家常咸鲜  
萝卜牛腩汤 / 汤清肉嫩  
雪菜肉丝汤 / 咸鲜清汤  
参须红枣鸡汤 / 鲜浓适口  
瘀血体质  
粉丝油菜汤 / 清淡适口  
油菜香菇汤 / 软糯香浓  
洋葱汤 / 葱香浓郁  
火腿洋葱汤 / 口味鲜美, 口感饱满  
生姜羊肉汤 / 浓香四溢  
湿热体质  
海带冬瓜汤 / 浓香四溢  
百合绿豆汤 / 清香爽口  
丝瓜油条汤 / 浓郁咸香  
丝瓜肉片汤 / 鲜爽利口  
鲫鱼冬瓜汤 / 鲜浓爽口  
痰湿体质  
豆芽蘑菇汤 / 咸香爽口  
冬瓜薏米鸭肉汤 / 咸香爽口  
薏米老鸭汤 / 味道醇香、肉质酥烂  
山药排骨汤 / 清香软嫩  
海带枸杞腔骨汤 / 家常咸鲜  
特禀体质  
苦瓜萝卜汤 / 清淡爽口  
绿豆南瓜汤 / 清甜软糯  
山药胡萝卜鸡翅汤 / 鲜美细嫩  
5.在美味中享受健康——保健靓汤  
益气补血  
西湖牛肉羹 / 浓香滑爽  
咖喱牛肉汤 / 喷香开胃  
牛肉萝卜汤 / 清香软糯  
鸽肉萝卜汤 / 汤鲜肉美  
党参枸杞煲乌鸡 / 鲜嫩爽滑  
健脑益智  
葱花蛋汤 / 清淡、葱香  
鸡丝蛋花汤 / 清淡宜口  
韭菜虾皮鸡蛋汤 / 鲜美浓郁  
乌鱼蛋汤 / 鲜嫩爽滑  
萝卜虾皮汤 / 爽口清汤  
黄鱼雪菜汤 / 口味清鲜  
蹄筋花生汤 / 清香、口感饱满  
滋阴润肺  
百合鲫鱼汤 / 软嫩香滑  
银耳雪梨汤 / 香甜可口  
雪梨百合莲子汤 / 清甜利口  
莲子猪肚汤 / 汤浓肉嫩

## <<诱人家常汤羹大全>>

莲子红枣脊骨汤 / 香甜醇厚

健脾养胃

番茄圆白菜汤 / 清爽酸甜

金针菇蛋汤 / 甜软香口

山药鱼头汤 / 口味鲜美, 口感软糯

核桃莲子山药羹 / 甜香软滑

奶油南瓜羹 / 奶香、黏糯

平衡内分泌

韭菜银芽汤 / 清香爽口

韭菜肉片汤 / 软嫩香滑

豆腐皮汤 / 清淡宜口

葱姜豆腐汤 / 鲜咸浓郁

鱼头豆腐汤 / 鲜嫩爽滑

西葫芦瘦肉汤 / 清香原味

红颜汤 / 香甜可口

6. 对症喝汤胜似良方——防病去病靓汤

高血压

香菇豆腐汤 / 浓郁咸香

鲈鱼冬笋香菇汤 / 汤鲜味美

牡蛎香菇冬笋汤 / 汤浓肉嫩

鲫鱼青蛤牛奶汤 / 鲜嫩滑爽

紫菜海米鸡蛋汤 / 清淡宜口

玉米羹 / 清淡、微甜

胡萝卜芹菜汤 / 鲜美清香

糖尿病

菠菜肉羹 / 清爽适口

菠菜鸭血汤 / 汤清味鲜

菠菜海鲜汤 / 鲜美、清香

鲜虾莴笋汤 / 鲜美咸香

牡蛎萝卜丝汤 / 清爽不油腻

山药炖鸭 / 清淡爽口

银耳蔬菜羹 / 汤汁鲜美

高脂血症

粉丝冻豆腐汤 / 鲜香味美

鸡丝豌豆汤 / 清淡爽口

三丝豆苗汤 / 清香适口

洋葱银耳羹 / 清新开胃

土豆菠菜汤 / 清淡咸香

贫血

番茄鸡蛋汤 / 清淡爽口

冬瓜蟹肉羹 / 鲜美爽滑

墨鱼排骨汤 / 汤清味鲜

桂圆莲子羹 / 浓稠甜汤

红枣花生衣汤 / 甜软细嫩

感冒

番茄排骨汤 / 家常咸香

番茄牛肉煲 / 酸甜浓香



## <<诱人家常汤羹大全>>

葱枣汤 / 葱香浓郁

江南老鸭汤 / 鲜香浓郁

荸荠豆腐汤 / 软嫩适口

咳嗽

干丝白菜汤 / 清香醇鲜

百合红豆汤 / 清爽甘甜

白菜羊肉丸子汤 / 口感鲜香

菠菜莲子汤 / 汤汁鲜美

银耳莲子枸杞雪梨汤 / 香甜可口

便秘

丝瓜魔芋汤 / 清淡爽口

冬瓜木耳汤 / 汤清味鲜

木耳腰片汤 / 鲜嫩软滑

芹叶豆腐羹 / 清淡滑嫩

百合炖香蕉 / 香甜软滑

7. 关爱全家人的美味选择——不同人群靓汤

男性 136

腐皮腰片汤 / 汤清味美 136

杜仲核桃猪腰汤 / 香浓美味 137

酸辣肚丝汤 / 酸辣开胃 137

参竹银耳汤 / 咸香适口

百合猪肉炖海参 / 浓郁鲜香

女性

酸菜猪血汤 / 汤清味鲜

猪血炖豆腐 / 爽滑适口

山药乌鸡汤 / 汤清味美

栗子炖乌鸡 / 清淡爽口

海带牡蛎汤 / 鲜嫩可口

清爽芦荟羹 / 甜香可口

红枣木瓜炖鲜奶 / 奶香味浓

儿童

蛋黄羹 / 浓香软糯

肉末蛋羹 / 鲜嫩软滑

鸡肉丸子汤 / 清淡适口

鱼丝蛋蓉羹 / 润滑适口

牛奶红薯糊 / 甜软黏糯

老年人

洋葱汤 / 浓郁洋葱香

雪菜豆腐汤 / 清淡可口

苹果瘦肉汤 / 清新不油腻

黄瓜虾仁羹 / 清香软糯

莲藕玉米排骨汤 / 汤清、爽滑

8. 告别职业病——不同职业人群靓汤

脑力工作者

豆苗金针菇汤 / 汤清味美

鸡肉番茄羹 / 酸软爽滑

萝卜丝鲫鱼汤 / 清淡软嫩

<<诱人家常汤羹大全>>

体力工作者

牛蒡排骨汤 / 清爽可口

红苋菜鱼羹 / 鲜嫩软滑

羊肉藕片汤 / 鲜美浓郁

芡实羊肉羹 / 浓稠香浓

黑米鸡肉汤 / 汤汁鲜美

夜班族

莲藕胡萝卜汤 / 咸香爽口

胡萝卜牛肉汤 / 肉质劲道, 汤汁鲜美

猪蹄汤 / 汤清味美

红枣党参牛肉汤 / 肉香四溢

鲫鱼豆腐汤 / 清爽鲜嫩

高温工作者

西瓜莲藕清凉汤 / 清爽开胃

油菜口蘑汤 / 咸鲜软糯

菊花鱼片汤 / 鲜嫩、淡淡菊花香

<<诱人家常汤羹大全>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<诱人家常汤羹大全>>

编辑推荐

《诱人家常汤羹大全》编辑推荐：一碗好汤能给家人和朋友带来温暖和感动。

<<诱人家常汤羹大全>>

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>