

<<最容易上手的汤粥>>

图书基本信息

书名：<<最容易上手的汤粥>>

13位ISBN编号：9787122046369

10位ISBN编号：7122046362

出版时间：2009-5

出版时间：化学工业

作者：邬旭

页数：106

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>

## <<最容易上手的汤粥>>

### 前言

当潮流女生摇身变作时尚新主妇，如果能够给老公端上一碗靓汤好粥，恐怕获得享受的不仅是“他”的胃，还有那颗感受“热情”的心。

“靓汤美粥”很难吗，翻开书页，对照而行，相信你也可以轻松做到。如果你是“菜鸟”，那么从易学指数“ ”开始，“上手”一定很容易；待你小有心得，不妨尝试“ ”的挑战，享受调味的快乐。

“超市购物车”告诉你如何选购食材，做到“不买贵的，只买对的”；“烹饪Q&A”揭秘各种烹饪窍门，轻松简化操作，保证营养不流失；“滋补功效”针对不同食材给出有的放矢的健康建议。必须要提及的是“百变创意汤（粥）”栏目，专为丰富新主妇菜单的贴心设计，同一食材的不同口味，让汤粥变得多滋多味、有营养！

从“一学就会”、“一定要喝”、“必不可少”再到“滋养四季”，精挑细选的各地经典、易学汤粥，相信可以满足你“美味与营养”的双重需求。

现在就开始吧，让家人的味蕾拥抱这份出自你手的“暖意”！

## <<最容易上手的汤粥>>

### 内容概要

《时尚新主妇上岗必备书：最容易上手的汤粥（附VCD）》针对刚刚结婚的新主妇学习烹饪的需求而编写，精心选择了难度从低级到中级的85道汤粥，简单易学、品种精炼，使得读者可以很快找到烹饪的快乐感觉。

特别设计的煲汤煮粥秘诀、食材功效等专题，可以很快掌握兼顾营养与美味要诀；每一道汤粥还搭配一款“百变创意汤粥”，能让你的汤粥作品更为丰富多变。

对于有心亲手煲煮营养美味汤粥给老公、父母增加营养的主妇们，这是一本非常好的入门书。

## &lt;&lt;最容易上手的汤粥&gt;&gt;

## 书籍目录

一学就会的16道汤粥萝卜白菜汤 鲜蘑丝瓜汤 黑木耳豆腐汤 番茄鸡蛋汤 白萝卜海米汤 冬瓜排骨汤 鱼丸清汤 冰糖银耳汤 黄豆小米粥 红豆米枣粥 玉米燕麦粥 牛奶麦片粥 冬瓜豆腐粥 生菜香肠粥 芹菜肉末粥 白菜虾仁粥 专题：好学易做有门道，盘点煲汤煮粥的技法一定要喝的18道汤粥白果冬瓜汤 茭白草菇汤 双菇豆腐汤 竹荪海带汤 猪肝菠菜汤 首乌当归鸡汤 海带黄豆汤 荸荠海蜇汤 杏仁雪梨汤 五色豆子粥 赤豆白茯苓粥 皮蛋糙米粥 枸杞百合糯米粥 花生枣米粥 薏米猪肺粥 草菇鱼片粥 胡萝卜虾皮粥 核桃木耳粥 专题：煲汤熬粥有章法，留住营养还升级必不可少的35道滋补汤粥美容护肤豆腐牛奶汤 人参鹌鹑蛋银耳汤 木瓜生鱼汤 木瓜西米粥 银耳樱桃粥 瘦身排毒胡萝卜芹菜汤 红薯芥菜汤 苹果瘦肉汤 牛奶小米粥 玉米须蜂蜜粥 益智补脑核桃莲藕汤 金针菇蛋汤 冬瓜蛤蜊汤 芡实山药粥 口蘑香菇鸡肉粥 延缓衰老海参猪肠木耳汤 老鸭猪肚汤 骨汤花生粥 猪骨粥 补虚养身西洋参鸡片汤 牛百叶萝卜汤 奶油大虾汤 核桃芝麻花生粥 黄花鱼粥 滋阴润燥三鲜苦瓜汤 花生红豆粥 羊肉白萝卜汤 冬瓜粳米粥 芋头肉片粥 健脾开胃绿豆酸梅汤 豆腐番茄汤 蘑菇一品汤 红枣糯米粥 薏米冬瓜瘦肉粥 冬瓜鱼头粥 专题：熬汤煮粥美味的不败秘诀滋养四季的16道汤粥春季莲藕山药汤 双红南瓜补血汤 山药枸杞粥 胡萝卜猪肝粥 夏季南瓜绿豆汤 百合莲子汤 薄荷粥 番茄豆腐糯米粥 秋季藕片排骨汤 川贝雪梨猪肺汤 小米山药粥 山楂银耳粥 冬季当归红枣牛肉汤 栗子煲老鸭汤 羊骨红枣糯米粥 花生红枣蛋糊粥 附录1. 常用煲汤熬粥食材功效一览2. 走近中药，汤粥不可缺少的搭档

<<最容易上手的汤粥>>

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>