

<<新编家常汤羹粥1888例>>

图书基本信息

书名：<<新编家常汤羹粥1888例>>

13位ISBN编号：9787122064882

10位ISBN编号：7122064883

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：张奔腾 主编

页数：248

字数：357000

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>

## <<新编家常汤羹粥1888例>>

### 内容概要

常喝粥有很多好处，如容易消化，增强食欲，补充体力，防止便秘，预防感冒，防止喉咙干涩，调养肠胃，延年益寿等。

喝汤的好处更多，如多喝骨汤抗衰老，多喝鸡汤防感冒，多喝鱼汤治哮喘，多喝豆汤退风热，多喝菜汤解体衰。

既然如此，我们为什么不多喝粥喝汤呢？

本书从蔬菜肉类营养兼顾、制作简便不损失食物营养、口感更舒服更美味这几大原则出发，约请中国烹饪大师张奔腾主持编写，力图为读者献上最新最健康的汤羹粥谱。

本书细分为营养菌汤、美味肉菜汤、清爽素汤、风味炖补、家常滋补羹、家常养生粥等几大类，对每种汤谱详细介绍原料、做法、成品标准及制作要领等内容，对于部分食材还介绍养生功效，书后特别编写饮食宜忌内容千余例，让您的家庭饮食生活更科学更健康。

全书配精美彩色图片，方便读者学习使用。

超值赠送价值15元VCD光盘，轻松学厨艺。

<<新编家常汤羹粥1888例>>

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员。  
1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《辽东红楼宴》、《家常川菜1000样》《家常食疗菜典》

<<新编家常汤羹粥1888例>>

书籍目录

Part1 营养菌汤 奶油蘑菇汤 山楂竹荪汤 菠菜银耳汤 山药木耳汤 韭菜香菇汤 豆芽炖菇汤 冬菇花生白菜汤 菜花香菇汤 猴头菇紫菜汤 鲜冬菇水瓜汤 鲜莲银耳汤 草菇汤 海带金针菇汤 香菇甲鱼汤 香菇鱼头汤 西瓜木耳羹 木耳丹参汤 猴头菇乌鸡汤 菜花香菇汤 丝瓜香菇汤 金针菇鱼尾汤 莲藕竹荪冬菇汤 萝卜香菇汤 杜仲香菇煲猪腰 金针菇虾仁汤 金针菇鸡丝汤 香菇凤爪汤 金针猪心汤 玉兰香菇紫菜汤 黑木耳田七猪肝汤 双菇粉丝肉片汤 蘑菇冬瓜番茄汤 银耳排骨汤 金针云耳鸡汤 口蘑芙蓉蛋汤 冬瓜木耳汤 清汤竹荪 萝卜香菇汤 豆芽蘑菇汤 豆腐草菇粟米汤 香菇红枣汤 猴头参芪炖鸡 草菇豆腐汤 清炖草菇汤 香菇茭白汤 丝瓜竹荪汤 银耳豆腐汤 双菇竹荪汤 蘑菇菠菜汤 猴头菇红腰豆汤 木耳黄豆汤 蘑菇猪肉汤 银耳鱼肚汤 蘑菇丝瓜汤 豌豆木耳冬瓜汤 丝瓜木耳汤 胡萝卜银耳汤 莼菜冬笋香菇汤 银耳瘦肉润补汤 木耳煲猪腱汤 冬菇黄豆汤 白菜香菇汤 Part2 美味肉菜汤 Part3 清爽素汤 Part4 风味炖补 Part5 家常滋补羹 Part6 家常养生粥 Part7 润肤养颜粥附录：饮食搭配宜忌1200例

<<新编家常汤羹粥1888例>>

章节摘录

插图：

<<新编家常汤羹粥1888例>>

编辑推荐

《时尚美食馆:新编家常汤羹粥1888例》：常喝粥有很多好处，如容易消化，增强食欲，补充体力，防止便秘，预防感冒，防止喉咙干涩，调养肠胃，延年益寿等。  
喝汤也好处多多，骨汤抗衰老，豆汤退风热，菜汤解体衰。  
赶快动手，给家人煲一锅好粥，煲一碗好汤！  
特别赠送家庭饮食宜忌大全超值赠送价值15元光盘

<<新编家常汤羹粥1888例>>

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>