

<<百姓厨房>>

图书基本信息

书名：<<百姓厨房>>

13位ISBN编号：9787122114945

10位ISBN编号：7122114945

出版时间：2011-9

出版时间：化学工业出版社

作者：董国成

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>

## 内容概要

《巧做家常汤煲》(作者董国成等)将家常的汤煲共分为三大类, 清淡素汤、好喝肉食汤和鲜味水产汤。每种汤类所用食材都是大家在生活中常用的。为了方便读者查找, 本书特地将目录细分到每一种食材, 并且将此种食材的营养价值、烹饪技巧和如何挑选都进行了详细的介绍。不仅如此, 对于每一道汤的保健功效也都为读者揭示。

《巧做家常汤煲》还用分步骤图详解了每道汤的操作过程, 是一本集实用、健康、美味于一体的家庭必备汤煲工具书。

## &lt;&lt;百姓厨房&gt;&gt;

## 书籍目录

## Part 1 清淡素汤

## 菠菜

- 01 菠菜火腿蛋花汤
- 02 木耳菠菜柿子汤
- 03 菠菜银牙鸡丝汤

## 茼蒿

- 01 茼蒿老姜红枣汤
- 02 茼蒿猪血豆腐汤

## 包心菜

- 01 粉条肉片包心菜汤
- 02 包心菜火腿鸭蛋汤

## 土豆

- 01 土豆素汤
- 02 西红柿土豆海带汤
- 03 土豆萝卜丁汤

## 鸡蛋

- 01 鸡蛋菜末汤
- 02 蛋花玉米木耳汤
- 03 鸡蛋米汤

## 豆腐

- 01 酸辣豆腐汤
- 02 煎煮豆腐汤
- 03 雪菜豆腐菜叶汤

## 腐竹

- 01 腐竹瓜片蛋花汤
- 02 腐竹肉片粉条汤
- 03 腐竹西蓝花汤

## 豆腐干

- 01 豆干芹菜汤
- 02 韭香豆干汤
- 03 豆干油菜粉丝汤

## 豆腐皮

- 01 豆皮白菜汤
- 02 豆芽腐皮青菜汤
- 03 酸辣木耳腐皮汤

## 粉丝

- 01 银耳粉丝大枣甜汤
- 02 粉丝韭菜蛋花汤
- 03 红汤粉丝

## 酸白菜

- 01 酸菜五花粉条汤
- 02 酸菜猪血汤
- 03 酸菜素汤

## 大白菜

- 01 白菜豆腐丝汤

## &lt;&lt;百姓厨房&gt;&gt;

- 02 海米白菜粉丝汤
- 小白菜
- 01 小白菜蛋花汤
- 02 海鲜小白菜汤
- 油菜
- 01 蘑菇油菜汤
- 02 油菜日本豆腐汤
- 莲藕
- 01 莲藕银耳汤
- 02 肉片莲藕腐竹汤
- 萝卜
- 01 肉丝萝卜汤
- 02 鸡汤萝卜
- 山药
- 01 清汤山药
- 02 山药肉块汤
- 芋头
- 01 芋头肉汤
- 02 芋头粉皮腐竹汤
- 芹菜
- 01 黑耳芹菜蛋汤
- 02 芹菜萝卜肉丝汤
- 木耳
- 01 木耳瓜片粉条汤
- 02 豆腐木耳汤
- 银耳
- 01 银耳米粒汤
- 02 莲子山楂银耳汤
- 苦菊
- 01 祛火苦菊米粒汤
- 02 苦菊萝卜蛋花汤
- 海带
- 01 高汤海带
- 02 海带结肉块汤
- 03 青笋海带丝汤
- 黄瓜
- 01 黄瓜三丝汤
- 02 腐竹黄瓜红肠汤
- 冬瓜
- 01 海米冬瓜肉片汤
- 02 冬瓜鲜蘑汤
- 丝瓜
- 01 丝瓜鸽蛋汤
- 02 丝瓜冬菇豆腐汤
- 莴笋
- 01 莴笋三丁汤
- 02 双色莴笋汤

<<百姓厨房>>

玉米

01 米粒红肠蛋花汤

02 米粒紫菜蛋汤

Part 2 好喝肉食汤

猪肉

01 雪菜肉丁咸汤

02 猪肉青菜粉皮汤

猪排

01 排骨海带青菜汤

02 清汤排骨

03 大枣排骨枸杞汤

猪肝

01 青瓜猪肝汤

02 猪肝辣味汤

羊肉

01 羊肉酸菜汤

02 芹丝羊肉汤

牛肉

01 牛肉汤

02 细粉牛肉汤

03 草菇牛肉汤

鸡肉

01 鸡肉鲜菇汤

02 鸡丝豆腐汤

03 菠菜鸡片汤

鸭肉

01 鸭子鲜菇冬瓜汤

02 鸭子地瓜汤

03 鸭子南瓜汤

04 老鸭双豆汤

鸽子

01 盐味鸽子汤

02 老姜红枣鸽子汤

03 滋补鸽子汤

Part 3 鲜味水产汤

蛤蜊

01 爆锅蛤蜊汤

02 蛤蜊豆腐海带汤

03 蛤蜊冬瓜汤

鱿鱼

01 三丝鱿鱼汤

02 鱿鱼酸辣汤

03 西芹鱿鱼蛋花汤

墨鱼

01 豆腐墨鱼汤

02 小白菜墨鱼汤

03 墨鱼韭菜末蛋花汤

<<百姓厨房>>

虾皮

- 01 虾皮茭瓜汤
- 02 虾皮油菜银芽汤
- 03 虾皮菜心粉丝汤

海米

- 01 海米冬瓜红肠汤
- 02 海米青豆汤
- 03 苔菜海米汤

鲜虾

- 01 鲜虾豆腐汤
- 02 白菜粉条鲜虾汤

虾仁

- 01 虾仁三鲜汤
- 02 虾仁蓝花鸽蛋汤
- 03 虾仁茭瓜木耳汤

<<百姓厨房>>

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《巧做家常汤煲》彩色分布详解，营养美味一本全。

巧做家常菜，让您不再为下厨烦恼。

不仅会选菜，还要会做菜，讲起每道菜的营养保健功效来，还能头头是道，这样您的餐桌及您的家人才能更安全更健康！

本丛书突出“巧”字.从食材巧选购、营养巧搭配、巧学厨艺三大方面入手，由专业厨师及营养师为中国普通家庭量身打造，根据实际需要不同，分为《巧做家常菜》、《巧做家常肉小炒》、《巧做家常素小炒》、《巧做家常鱼虾》、《巧做家常汤煲》、《巧做家常凉拌菜》六种，每本书贴心赠送安全饮食400招。

全书精美彩图，每道菜品均配有详细步骤小图，操作更简单。



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>