第一图书网, tushu007.com

<<健康煲汤>>

图书基本信息

书名：<<健康煲汤>>

13位ISBN编号：9787506427180

10位ISBN编号：7506427184

出版时间：2003-9-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘少文

页数：83

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

第一图书网, tushu007.com

<<健康煲汤>>

内容概要

“ 煲汤 ”是粤菜的一种，是将食材加足汤水，水火慢炖细熬，期间不再加水，不开盖，不加复杂的调味料，将体积较大的食材煮至软烂的程度，通过多种食材鲜味相互交融，将食物的精华浓缩在汤汁里，成为一锅鲜美的好汤。
煲一锅营养丰富的绝妙好汤，对养生有莫大的好处，尤其，现在越来越多的人重视养生，在家煲一锅暖暖的热汤，暖胃又暖身。

第一图书网, tushu007.com

<<健康煲汤>>

书籍目录

煲汤大观 煲汤问与答 煲一锅好汤秘笈养颜篇 黄鳝芪枣汤 淮杞鱼鳔甲鱼汤 杞子牛蛙汤 黄豆排骨汤 眉豆猪皮汤 百合赤小豆汤 干贝芥菜牛蛙汤 百合淮山鲫鱼汤 冬菇海参瘦肉汤 红豆乌鸡汤 红豆花生牛肉汤 莲藕莲子莲花汤 银耳金针鱼尾汤 川贝梨子鸡汤 白果腐竹鸡汤 无花果牛腱汤瘦身篇 腐竹冬菇马蹄汤 紫菜干贝瘦肉汤 山楂瘦肉汤 金针芹菜瘦肉汤养生篇 莲子芡实银耳汤 猪肚肉桂汤 人参莲子汤 花旗参无花果瘦肉汤 鲫鱼冬瓜皮汤 玉米胡萝卜排骨汤 番茄黄豆芽排骨汤 扁豆鸡爪汤 栗子鸡汤 木竹荪汤 罗汉果白菜汤 竹笋干海蜇汤 核桃玉米瘦肉汤 银耳红枣鸡汤 芡实鱼头汤 蛤蜊玉竹百合汤 灵芝鸡汤 海带银耳瘦肉汤 花生香菇猪蹄汤 淮山苡仁牛蛙汤 栗子瘦肉汤 杜仲花生牛筋汤美发篇 核桃杜仲猪腰汤 童鱼瘦肉汤 杞子乌豆鲇鱼汤 黑芝麻泥鳅汤 杜仲核桃羊肉汤 何首乌黑豆鸡汤

第一图书网, tushu007.com

<<健康煲汤>>

章节摘录

插图教你炖汤黄豆排骨汤药材：陈皮1.5克食材：排骨300克，黄豆150克，姜1小块，盐适量。
做法1 排骨切小块，用开水汆烫。
2 锅内注入适量清水，加入所有材料煮滚后，改小火煲2小时。
3 撒适量盐调味。
黄豆含有丰富的蛋白质，脂肪，卵磷脂，胆碱及多种维生素，有益气，润躁，消肿的作用。
此汤有补益身体，润肌肤的攻效，老少皆宜。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

书评选一口好锅 加一点营养 轻松煲好汤 喝出美丽和健康

第一图书网, tushu007.com

<<健康煲汤>>

编辑推荐

《健康煲汤》健康煲汤：选一口好锅，加一点营养，轻松煲好汤，喝出美丽和健康（养生 美颜 瘦身）

第一图书网, tushu007.com

<<健康煲汤>>

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