

<<新编家常汤粥1580例>>

图书基本信息

书名：<<新编家常汤粥1580例>>

13位ISBN编号：9787535648082

10位ISBN编号：7535648088

出版时间：2011-12

出版时间：湖南美术

作者：陈志田

页数：336

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>

<<新编家常汤粥1580例>>

内容概要

吃是为了生存，但吃的合理、吃的健康才是身体健康的基本。
国际烹饪大师陈志田针对现代人的饮食结构与营养需求，精心挑选600道健康汤粥。
介绍128种健康必备食材，按照蔬菜与干果、畜肉、菌豆、水产五大类精细分类，更加实用，方便时时检索查用。

《新编家常汤粥1580例》的道道汤粥都具备非凡营养功效，是调理身体的膳食佳品，每款汤粥均配有精美的图片和详细的制作过程，并有600个烹饪秘诀贴身点题，以保证每款汤粥都浓香醇厚、营养丰富。

《新编家常汤粥1580例》更揭示了258个保健常识，真正指导您和家人吃出健康。

《新编家常汤粥1580例》是每一位寻求健康人士的首选食谱。

<<新编家常汤粥1580例>>

书籍目录

汤煲多久更营养

合理煲汤七要素

喝对汤, 更健康

喝粥的好处

煮粥的学问

不同人群喝不同的粥

1 蔬果、干果

油菜

幸福圆满一品锅 / 油菜红枣炖鸭

油菜鱼尾汤 / 油菜黄豆牛肉汤 / 油菜枸杞粥

圆白菜

圆白菜排骨汤 / 圆白菜果香肉汤

圆白菜肉丝汤 / 萝卜圆白菜酸奶粥 / 羊肉圆白菜粥

芹菜

土豆芹菜牛肉汤 / 芹菜羊肉汤

芹香鲜奶汤 / 青鱼芹菜粥 / 豆腐芹菜粥

菠菜

菠菜鸡胗汤 / 菠菜猪肝汤

菠菜丸子汤 / 菠菜瘦肉粥 / 菠菜芹菜萝卜粥

黄花菜

黄花菜木耳肉片汤 / 黄花菜鸡肉黄瓜汤

黄花菜肉丝汤, 黄花菜瘦肉糯米粥 / 牛肉黄花蛋粥

西蓝花

双喜美味汤 / 鲜奶西蓝花牛尾煲

鲜虾煲西蓝花, 西蓝花香菇粥 / 鲈鱼西蓝花粥

韭菜

虾米豆腐干韭菜汤 / 豆芽韭菜汤

韭菜花炖猪血 / 韭菜葱白粥 / 韭菜猪骨粥

洋葱

猪排炖洋葱 / 洋葱牛肉医红柿汤

乳鸽炖洋葱 / 洋葱豆腐牡蛎粥 / 洋葱鸡腿粥

茼蒿

午餐肉茼蒿汤 / 茼蒿虾米豆腐汤

茼蒿草菇肉汤 / 胡萝卜茼蒿粥 / 茼蒿排骨粥

雪里红

雪里红冬瓜汤 / 雪里红猪肝汤

口蘑雪里红牛肉汤 / 猪肉雪里红粥 / 雪里红红枣粥

苋菜

苋菜笔管鱼汤 / 苋菜双鲜汤

苋菜鱼片汤 / 苋菜豆腐汤 / 绿豆苋菜枸杞粥

芥菜

芥菜瘦肉汤 / 芥菜土豆煲排骨

芥菜黑鱼汤 / 鸡肉芥菜火腿粥 / 芥菜大米粥

西洋菜

西洋菜鲤鱼汤 / 上汤西洋菜

<<新编家常汤粥1580例>>

西洋菜排骨汤 / 西洋菜鸡丝汤 / 上汤窝鸡西洋菜
西红柿
西红柿丝瓜蛋汤 / 西红柿牛腩煲
肉片粉丝西红柿汤 / 火龙果西红柿粥 / 西红柿猪骨粥
白萝卜
白萝卜炖牛肉 / 香炒肉末萝卜丝
白萝卜丝煮肉蟹 / 白萝卜丝氽肥羊 / 锅仔白萝卜鲫鱼
白萝卜香菇粉丝汤 / 白萝卜豆腐煲 / 菜菔子白萝卜汤
麦枣甘草白萝卜汤 / 白萝卜猪腱子肉汤 / 萝卜炒素鸡
胡萝卜
胡萝卜煲牛肉腐汤玉米胡萝卜煲
胡萝卜牛尾汤 / 高粱胡萝卜粥 / 兔肉胡萝卜粥
胡萝卜菠菜粥 / 藕节胡萝卜排骨汤 / 西红柿胡萝卜
牛肉汤

.....

- 2 畜肉
- 3 菌豆
- 4 禽蛋
- 5 水产

<<新编家常汤粥1580例>>

章节摘录

版权页：插图：百合西葫芦 材料 西葫芦300克，鲜百合、小西红柿各100克 调料 白糖、盐、鸡精各适量 做法 1.西葫芦去皮、去子。

洗净切片；鲜百合洗净；小西红柿洗净切成两半。

2.炒锅上火，放油烧热，先放入西葫芦片煸炒一会儿，再放入百合煸炒。

3.炒至西葫芦片变色时加鸡精、白糖、盐调味。

盛出装盘后用小西红柿装饰即可。

相关常识 百合不仅具有良好的营养滋补之功，而且还对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。

鲜百合具有养心安神、润肺止咳的功效，对病后虚弱的人非常有益。

烹饪知识 西葫芦不宜炒得太久，以免营养成分流失。

剁椒西葫芦 材料 西葫芦300克，香菜叶少许 调料 盐2克，剁椒5克，鸡精2克 做法 1.西葫芦洗净。切丝；香菜叶洗净备用。

2.锅下油烧热，放入西葫芦丝翻炒片刻，加盐、剁椒、鸡精调味。

炒熟装盘。

用香菜叶点缀即可。

相关常识 西葫芦具有促进人体内胰岛素分泌的作用，可有效地防治糖尿病，预防肝、肾病变，还有消除致癌物突变的作用。

烹饪知识 西葫芦丝不用切得太细，以免炒得过烂。

<<新编家常汤粥1580例>>

编辑推荐

《新编精选家常菜1580例》编辑推荐：荟萃百姓最喜爱的家常菜式！
菜品多样化，全面满足全家人的不同需要。

<<新编家常汤粥1580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>