

<<养生汤饮一本全>>

图书基本信息

书名：<<养生汤饮一本全>>

13位ISBN编号：9787538441956

10位ISBN编号：7538441956

出版时间：2009-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：384

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>

## <<养生汤饮一本全>>

### 前言

汤饮是我国饮食文化的精粹，它具有平衡膳食的功效，而且还是日常膳食中最主要的烹饪技巧。

本书共分七章，分别为蔬菜类、菌类、豆制品类、水产类、畜肉类、禽肉类以及饮品。

书中的汤饮配有精美的图片，详细的制作过程，科学的营养析，美观的版式、丰富的内容，满足您美味与营养的双重需求，同一食材的不同口味，让一道汤饮变得如此有滋有味，精挑细选，汇集各地经典，简单易于操作。

书中详细说明汤饮的食疗功效，常用汤饮的制作方法及营养功效，书中所选的汤饮适用妇女、儿童、中老年人各个人群选择，适合春、夏、秋、冬不同季节食用。

所选汤饮均出自厨艺大家之手，并经过营养专家的认定。

书中取材容易、制作简便，养生效果确切。

当潮流女生变为时尚主妇，当相知多年的爱人为您端上一道用心、用爱烹调的家常汤饮，在甜蜜恩爱顿时涌上心头的同时，也让读者体会到烹调的乐趣，其实我们所说的快乐就是这么简单。

本书是讲究饮食营养、追求健康生活的家庭主妇的首选菜谱。

本书编辑过程中难免有错误和遗漏，如有您有好的意见和建议请及时通知我们，再次感谢您对本书的支持，谢谢！

## <<养生汤饮一本全>>

### 内容概要

800多道具有南北特色的营养汤煲，200多例简单易做的健康饮品，精析菜品的营养功效，吃出健康好身体。

菜肴名称：精心挑选的家常汤饮，提高您的烹饪水平，让您成为烹饪高手；主料细分：按照超市的分类方式，将6大主料细分为200多个品种；菜肴图片：精美的图片，让你在阅读的同时产生一试身手的欲望；实景图片：重点菜品制作关键点实景再现，新手一样能做出佳肴。

## <<养生汤饮一本全>>

### 作者简介

健康生活图书编委会是一个集各行业知名专家组成的编写团队，其成立6年以来，为大众读者奉献了一部部精彩的著作，《健康生活图书系列》、《精选家常菜系列》、《家庭实用偏方妙方系列》等等。无一不是为广大读者奉上的最贴心、最实用精品生活图书。

<<养生汤饮一本全>>

书籍目录

蔬菜类 白菜 肉丸白菜粉丝汤 白菜叶汤 栗子白菜杞子汤 大白菜素汤 白菜豆腐汤  
 白菜牛百叶汤 焖煮火腿白菜 果老醉仙汤 时令四季汤 培根白菜汤 干白菜豆腐  
 酱汤 菜卷青豆汤 百菇腊肉白菜锅 白菜地瓜豆皮汤 明虾白菜蘑菇汤 白菜香菇蹄花  
 汤 娃娃菜鲜鱼汤 豆泡白菜汤 骨头白菜煲 萝卜 冰糖萝卜汤 黄花菜萝卜薏米汤  
 白萝卜汤 红萝卜荸荠汤 萝卜牛蛙丝瓜汤 鲍鱼萝卜汤 萝卜青蒜牛腩汤 红萝  
 卜黄豆猪肉汤 萝卜蛤蜊汤 双色萝卜丝汤 萝卜保健汤 五色蔬菜汤 萝卜降压补血汤  
 萝卜豆酱汤 海带萝卜汤 萝卜丝鸡蛋汤 白萝卜海鲜汤 麻辣萝卜干汤 海米萝卜  
 丝汤 带鱼萝卜煲 冬瓜 冬瓜鲤鱼汤 冬瓜鲜虾豌豆汤 珧柱冬瓜玉米汤 冬瓜薏米墨  
 鱼汤 草鱼冬瓜汤 干贝冬瓜汤 鸡肉炖冬瓜 冬瓜红豆排骨汤 冰糖冬瓜爽 冬瓜猪  
 肋汤 冬瓜鸡蛋汤 酸辣凉粉冬瓜汤 里脊冬瓜汤 荷叶冬瓜鱼尾煲 冬瓜荷叶瘦肉  
 汤 冬瓜芦笋鸽蛋汤 冬瓜连锅汤 香橙冬瓜汤 冬蓉鱼片汤 辣汁冬瓜汤 金针菇鱼  
 尾汤 冬瓜煲汤 绿豆冬瓜煲寸骨 红枣冬瓜煲龙骨 冬瓜八宝汤 海鲜冬瓜羹 绿豆  
 冬瓜汤 三鲜冬瓜汤 冬瓜红枣汤 .....菌菇类豆制品类水产类畜肉类禽肉类饮品类

<<养生汤饮一本全>>

章节摘录

插图：

<<养生汤饮一本全>>

编辑推荐

《大厨精选最新版·养生汤饮一本全》是我们聘请国家高级厨师亲手制作，高级营养师亲自指导，把握生活中常见食材制成，内涵盖南北家庭家常汤饮，从根本上让您吃的方便、吃的更聪明。

<<养生汤饮一本全>>

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>