

<<家常滋补养生汤粥>>

图书基本信息

<<家常滋补养生汤粥>>

前言

汤粥亦有百味美食最大的诱惑，就在于无论它发展得如何多样，我们始终能够再创新出更多诱人的花样来。

当然这可不是菜肴或是甜品的特权。

是否想过，品尝1000种不同风味的汤与粥？

这其实也并非难事，阅读烹调高手们的精心设计，自己动手，就会带来意想不到的美好味觉体验。

美味“喝”出健康来要美味，更要健康，已经不是新鲜话题。

美味与健康兼得，才是我们要追求的目标。

无论鲜美浓汤还是清粥小菜，只要把握得当，美食也可以是最好的良药。

相比其他菜品，汤粥的滋补功效更是不可忽视。

体贴详尽的营养师建议，将每种食材的特点与功用一一点明，让你“喝”出美味，“喝”出健康。

<<家常滋补养生汤粥>>

内容概要

美食的国度拥有着各式美味佳肴，从您踏入世间的那一刻起，您就与美食签下了终生协议，享受着来自美食的每一份馈赠。

在自家的一片小天地，就算足不出户，也同样能够享受一次次美食盛宴，为家平添几分温馨的气氛，不仅能带给您丰富的味蕾体验，更给了精神味蕾一次精彩又刺激的奇妙之旅。

这便是美食的诱惑、美食的精神、美食的天下…… 每一匙，每一餐，喝出营养，喝出健康，贴心的是口味，关怀的是细节。

本书为您倾心推荐千余种汤粥煲法，简单易学，方便实用。

只要选对食材，掌握好火候，寻常百姓家也可做出既美味可口又滋补养生的汤粥……文火慢功，缓缓煲来，食物的营养全都融入汤粥里，袅袅香郁之中透露出浓浓的温馨和温情，这就是家的味道！

<<家常滋补养生汤粥>>

书籍目录

01 清新素汤 粉丝萝卜汤 韭黄带丝汤/洋葱汤/南瓜蔬菜浓汤/芹菜叶汤 二冬汤/清汤苦瓜/丝瓜面筋汤/红豆冬瓜汤/香菇冬瓜汤 茄汁茭白汤/沙锅豆腐汤/芥菜豆腐汤/冬菜豆腐羹/芥菜鸡蛋汤 白菜豆腐番茄汤/芥菜魔芋汤/芥菜冬笋羹/鲜蘑丝瓜汤 莴笋叶豆腐汤/白菜粉丝汤/芦笋莲子羹/菠菜羹/莴笋凤尾菇汤 白菜豆腐汤/番茄菠菜汤/芦笋浓汤/青片竹笋汤 毛豆丝瓜汤/酸菜豌豆汤/藕片汤/消暑神仙汤 双色蛋花菠菜汤/丝瓜魔芋美白汤/木耳丝瓜汤/疙瘩汤 蛋花空心菜汤/法式洋葱汤/鸡蛋香菇韭菜汤/韭菜银芽汤 胡萝卜荸荠汤/乡野风味羹/鸡蛋豆腐羹/意大利蔬菜汤/韭菜鸡蛋汤 苦瓜油豆腐汤/番茄鸡蛋木樨汤/冻豆腐金针汤/白果腐竹汤 三色豆腐羹/丝瓜油条汤/豆腐豆苗汤/香芹豆腐羹 三色清暑汤/花生腐竹汤/什锦鲜菇汤 干丝韭菜汤/毛豆羹/菜花黄豆汤/苋菜粉丝蛋皮汤/南瓜毛豆汤 银耳鸽蛋汤/四红汤/萝卜山楂汤/芥菜鸡蛋汤 芙蓉翡翠汤/针菇青韭粉丝汤/番茄豆腐汤/苋菜笋丝汤/黄瓜竹荪汤 鸡蓉玉米羹/香菇茭白汤/瓜皮面筋汤/茭白粉丝汤 番茄鸡蛋汤/茭白草菇汤/金针银芽汤/山药薏米汤/紫菜蛋花汤 芦笋玉米番茄汤/瓜尖杂菜汤/南瓜青豆汤/豆芽青笋汤 番茄木樨汤/酸辣干丝汤/韭黄土豆丝汤/雪菜豆腐汤 奶油南瓜羹/冬笋榨菜汤/莲藕萝卜汤/鲜荷莲藕汤 清汤竹荪/笋丝豆苗汤/鲜菇豆腐汤/冬笋木耳汤/蘑菇锅巴汤 香菇韭黄鸡蛋汤/番茄蛋花汤/草菇鸡毛菜汤/茵子韭黄汤/翡翠汤02 美味荤汤03 鲜香水产汤04 养生靓汤05 鲜美咸味粥06 滋补甜味粥07 家常平味粥附录

<<家常滋补养生汤粥>>

章节摘录

插图：

<<家常滋补养生汤粥>>

编辑推荐

《家常滋补养生汤粥》特点为：一碗滋补好汤，一道营养好粥。健康美味，呵护全家人的“胃”。

<<家常滋补养生汤粥>>

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>