

<<好营养美味汤煲>>

图书基本信息

书名：<<好营养美味汤煲>>

13位ISBN编号：9787546343969

10位ISBN编号：7546343968

出版时间：2010-12

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：王其胜 编

页数：191

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>

<<好营养美味汤煲>>

内容概要

通常我们说日常饮食都会说“几菜一汤”，可见汤品在人们餐桌上的重要性。无论春夏秋冬，一碗香浓可口的汤品都能让人们胃口大开，身心舒畅，是餐桌上不可缺少的佳肴。

美味的汤羹不仅能促进食欲、补充体液，还能防病、抗病。

汤品能让所有的食材都最大限度地发挥其食疗功效，所以汤成为滋补养生的首选膳食。

不同的原料有不同的性、味、归经，也有不一样的养生功效，适用于不同的人群和不一样的体质。所以季节不同、体质差异都对汤品的要求有所不同，只要选对食材、科学喝汤就可以保全家健康!

从食材搭配到器具选择，再到烹制火候都直接影响了汤的味道和品质。

不同的食材可以有相同的做法，相同的食材也能做出不同的味道。

营养肉汤可以做出鲜香可口、营养丰富、补而不腻；保健素汤可以帮助代谢体内脂肪，让饮食更健康；美味甜汤可以沁入心脾，回味悠长。

只要抓住煲汤之精髓，就能发挥汤品的养生保健功效。

美味汤羹是滋补养生的佳品，美味营养、保健养身、好学易做，那还等什么，快为全家煲一锅健康汤品吧!

<<好营养美味汤煲>>

作者简介

王其胜，中国烹饪大师(全军系统状元获得者)，中国药膳大师，中国十佳营养膳食烹饪大师，国家高级烹饪技师，现任“国家卫生部健康中国万里行”组委会副秘书长，“中国营养膳食推广工程”委员会常务秘书长，国家劳动部营养讲师，国家职业技能竞赛裁判员，国家职业技能鉴定高级

<<好营养美味汤煲>>

书籍目录

Part 01 应季喝汽科学养生 升补阳气的春季汤饮 白菜豆腐汤 竹荪排骨汤 / 杏仁山药汤
 木耳肉丝蛋汤 / 芹菜叶粉丝汤 芥菜鸡蛋汤 / 芥菜豆腐汤 / 芥菜魔芋汤 春笋香菇萝卜汤 / 菠菜
 莲子汤 / 菠菜蛋汤 青丝百叶汤 / 姜韭牛奶羹 鸡丝蛋皮韭菜汤 / 韭菜洋葱虾皮汤 / 鸡毛菜土豆
 汤 鸭血豆腐汤 / 菌子韭黄汤 生津固表的夏季汤饮 番茄金针菇蛋汤 / 清凉瓜块鱼丸汤 苦
 瓜红豆排骨汤 / 苦瓜瘦肉汤 / 苦瓜绿豆汤 西芹茄子瘦肉汤 / 莲子豆腐汤 黄瓜腐竹汤 / 南瓜绿
 豆汤 / 马齿苋绿豆汤 李子蜂蜜牛奶汤 / 什锦水果羹 / 冰糖杨梅汤 丝瓜面筋汤 / 鲜蘑鸭架汤
 荸荠玉米资老鸭汤 / 排骨玉米汤 / 胡萝卜荸荠猪肉汤 四季豆西蓝花汤 / 莲藕花生猪骨汤 绿
 豆莲藕汤 / 莲藕牛腩汤 滋阴润燥的秋季汤饮 排骨萝卜顺气汤 / 瘦肉螃蟹汤 莲藕薏米排骨汤
 / 莲藕黄芪猪肉汤 / 排骨莲藕汤 参麦黑枣乌鸡汤 / 香芋鸡汤 木瓜鲤鱼汤 / 香浓玉米汤 银
 耳莲子汤 / 莲子百合麦冬汤 滋补暖身的冬季汤饮 猪肚白果汤 / 雪梨蹄花汤 佛手排骨汤 / 芋
 头排骨汤 / 海带猪肉汤 萝卜牛腩煲 / 咖喱牛肉汤 / 沙锅羊肉汤 羊肉清汤 / 黄芪羊肉煲 / 羊肉
 山药青豆汤 十全羊肉煲 / 龙枣羊心汤 / 羊排汤 白凤羊肉汤 / 羊肚清汤 八宝滋补鸡汤 / 当
 归黄芪乌鸡汤Part 02 农学售票煲出营养好汤 Part 03 特殊人群健康喝汤 附录01 大厨亲传煮
 汤绝招 附录02 怎样煲出营养又好喝的汤 附录03 好汤会喝才健康 附录04 认清体质喝好汤

<<好营养美味汤煲>>

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>