

<<汤粥大全集>>

图书基本信息

书名：<<汤粥大全集>>

13位ISBN编号：9787040310894

10位ISBN编号：7040310899

出版时间：2010-10

出版时间：代瑞婷 高等教育出版社 (2010-10出版)

作者：代瑞婷 编

页数：379

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>

<<汤粥大全集>>

前言

俗语有云，“民以食为天”。

饮食在中国人日常生活中占据的重要地位由此可见一斑。

现今，随着物质水平的提高，人们的菜篮子也日渐丰富，吃已不仅是为了果腹，地域和季节也已经不能阻碍人们享受美食的愿望。

冰箱里，来自瑞士的奶酪放在产自烟台的苹果旁边；冬天的餐桌上，热气腾腾的羊肉炉旁摆着的是红彤彤的沙瓤大西瓜，享受美食俨然已成为人们美好生活中不可缺失的一环。

可是，食物匮乏的记忆刚刚远去，新的烦恼又不期而至：怎么总是青椒炒肉丝？

排骨除了红烧、糖醋，换个花样行不行？

意大利面不拌肉酱、番茄酱，还可以怎么吃？

没关系，不用着急，我们这套“国民健康素养大全集”菜谱系列一出手，保管您的这些烦恼一扫而光。

“国民健康素养大全集”菜谱系列经由一年多的精心策划和创作，在众多美食营养专家和烹饪顾问的指导下成功面世。

编撰期间，编委会不但根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，以保留菜品更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜色香味俱全，且营养丰富。

专家、顾问和编辑们的共同努力，使这套菜谱既具有权威性，又具有可操作性，适用于各阶层读者。

“国民健康素养大全集”菜谱系列包括《新版家常菜大全集》《新编小炒大全集》《汤粥大全集》《营养素食大全集》《百变家常菜大全集》，每一本的侧重点各有不同。

《新版家常菜大全集》和《百变家常菜大全集》是综合菜谱，不论是“鱼香肉丝”这样的正宗川菜，还是“法式奶油牛肉汤”这样的异域风味，您都可以从中找到它的详细做法。

其中《新版家常菜大全集》按菜品种类分类，一本在手，从热菜到凉菜，从主食到饭后小点一一网罗，一桌完美的家宴可轻松搞定；《百变家常菜大全集》则侧重一材多变，每样食材都教您多种变化，使得“老三篇”翻出“新花样”，天天都有新惊喜。

《新编小炒大全集》和《汤粥大全集》术业有专攻，《新编小炒大全集》让您可以用“炒”这一种烹饪手法做出千般美味；《汤粥大全集》帮您利用或简单或复杂的食材和水，烹制出美味健康的各式汤膳粥膳，“汤汤水水保平安”。

《营养素食大全集》打破了人们“吃素就是清汤寡水、萝卜白菜”的刻板印象，提倡“吃得健康，素食一样很美味”，告诉您如何利用纯素的材料做出不输荤菜的秘密。

“国民健康素养大全集”菜谱系列中每一道菜的原料都是很容易买到的，每道菜所用烹饪手法不过是“炒、煎、煮、蒸、炸”等常见的操作，所用厨具也都是居家常备的锅碗瓢盆。

您还等什么，健康美味全数收录的菜谱大全集系列是您厨房必备的好伙伴。

一书在手，一定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您家里最温馨的美味天堂！

<<汤粥大全集>>

内容概要

《汤粥大全集》经过一年多的精心策划和创作，在众多美食营养专家和烹饪顾问的指导下成功面世。

编撰期间，编者不仅根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，以保留汤粥更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使汤粥色香味俱全，营养更加丰富。

专家、顾问和编辑的共同努力，使得《汤粥大全集》既具有权威性，又具有可操作性，是您厨房必备的好伙伴。

书中的每道汤粥的原料都是菜市场、超市中常见的，能轻易买到；每道汤粥所用的烹饪手法都是“煮、熬、蒸”等常见操作，简单易学；所用厨具也都是居家常备的锅碗瓢盆，随处可见……一书在手，健康美味全数收录，一定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您家里最温馨的美味天堂！

<<汤粥大全集>>

作者简介

代瑞婷，现居于北京，热爱生活，兴趣广泛，尤其擅长生活图书的编著。

<<汤粥大全集>>

书籍目录

第一章 调节体质汤粥
 虚性体质
 甲鱼鹌鹑汤 黑芝麻核桃乳鸽汤 银耳童子鸡汤 栗子芋头鸡汤 瓦罐鸡汤 鸡蓉芦笋汤 鸡肉骨汤 百合炖鸡翅 酸菜炖鸭汤 菠菜土豆牛骨汤 雪蛤牛肉汤 姜桂牛肉汤 南瓜磨豆牛肉汤 平菇牛肉炖豆腐 水煮什菌羊肉 大蒜煨羊肉 鲜菌鱼羊锅 猪肝黄芪汤 猪手黄豆汤 银耳排骨汤 什锦炖丸子 娃娃菜猪肚汤 参茶炖饺汤 泥鳅豆腐汤 黄芪山药泥鳅汤 雪菜大汤黄鱼 海带柴鱼汤 雪菜蚕芽煮鲜虾 北芪红枣双豆汤 莲桂红枣黑豆汤 麻辣鸳鸯豆腐汤 乳鸽粥 人参鸡粥 鲍鱼滑鸡粥 鸡丁大米粥 日式鸡肉泡粥 猪蹄黄豆粥 榨菜肉片粥 黄鳝小米粥 生滚鲜鱿鱼粥 猪血鲫鱼粥 鳗鱼粥 栗子粥 黑米党参粥 红枣山药薏米粥 山药桂圆粥 山药糯米粥 山药葡萄粥 花生糙米粥 燕麦大米粥
 实性体质
 冬瓜薏米汤 冰镇绿豆汤 椰奶提子汤 青苹果芦荟汤 口蘑芙蓉蛋汤 酸菜鸭肉汤 酸萝卜老鸭汤 冬瓜莲子炖鸭子 醋椒鸭架子汤 绿豆糯米鸡片汤 美式乡村蔬菜鸡汤 鱼露清汤 酸菜炖鲫鱼 鲢鱼丝瓜汤 瓦罐鲤鱼汤 金瓜螃蟹汤 豆腐笋丝蟹肉汤 排骨藕汤 杏仁盖菜煲排骨 五指毛桃汤 天麻远志炖乳鸽 沙锅炖豆腐 魔芋豆腐煲 鲫鱼海带炖豆腐 鱼头炖豆腐 雪菜炖豆腐 金钩挂玉牌 薏米炖乌鸡 陈皮炖牛肉 黄豆炖白菜 芦笋小米莲子汤 竹笋火腿汤 韩国大酱汤 什锦海鲜泡菜汤 芹菜虱目鱼粥 芹菜肉末粥 鲜虾西芹粥 小米绿豆粥 莲子薏米粥 海带紫菜粥 皮蛋青菜粥 菠菜粥 小白菜粥 蟹柳豆腐粥 咸蛋香粥 杂米皮蛋粥 鸭肉粥 甜果粥 二米粥 藕粉水果糊
 寒性体质
 红枣莲子鸡腿汤 桂圆枸杞童子鸡汤 沙锅炖母鸡 鸡骨火腿瘦肉汤 苡蓉花生炖凤爪 当归羊肉汤 生姜羊肉汤 红枣羊腩汤 红烩羊肉汤 祥和羊肉煲 山菌牛骨汤 麻辣牛杂汤 希腊牛肉汤 风味牛肉煲 猪排莲藕红豆汤 花生排骨汤 黄豆炖排骨 双竹焖排骨
 第二章 特定人群汤粥
 第三章 养生汤粥
 第四章 四季汤粥
 第五章 对症汤粥
 附录 养生保健饮品

<<汤粥大全集>>

章节摘录

版权页：插图：

<<汤粥大全集>>

编辑推荐

《汤粥大全集》：国民健康素养大全集1800余道浓香粥膳汤膳益生益寿汤汤水水保平安 懒人也能做好吃又易学

<<汤粥大全集>>

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>