

<<好汤1000样-百变营养>>

图书基本信息

书名：<<好汤1000样-百变营养>>

13位ISBN编号：9787200066913

10位ISBN编号：7200066915

出版时间：2007-1

出版时间：北京出版社

作者：家庭书架编委会

页数：255

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>

<<好汤1000样-百变营养>>

内容概要

汤是极富魅力的美味佳肴，古今中外的饮食，大都离不开汤。

人们常说：“吃饭喝碗汤，脾胃不受伤”。

营养和美食专家们更是把汤奉为“鲜之母，味之源”。

一碗看似简单的“汤”，却包含着养生保健的大学问。

从购买原料，到烹饪制作，再到喝的方法，都有诸多讲究。

本着营养、美味、经济、易学的原则，我们精心编写了本书，力求使您尽享鲜美醇汤。

好营养：本书所选汤品均以富于营养为第一选择标准，不仅富含人体所需要的多种维生素和微量元素，还具有保健、美容、塑身、疗疾等多重功效。

好滋味：本书所选汤品味道香浓、口感醇鲜，百喝不厌。

经济实惠：本书所选汤品用料简单、购买方便，力求将成本控制在10元以内。

千变万化吃不腻：本书所选汤品近1000种；如搭配食用，四五年内都不会喝烦、喝腻！

<<好汤1000样-百变营养>>

书籍目录

绪论第一篇 蔬果素汤 蜂蜜冬瓜汤 茉莉冬瓜汤 银芽白菜汤 冬菇黄瓜汤 白菜山药汤 菊花豆腐汤 栗子白菜枸杞汤 扁豆木耳冬瓜汤 百花豆腐汤 黄瓜汤 葱枣汤 胡萝卜土豆汤 菠菜汤 魔芋汤 青苹果芦荟汤 什锦蔬菜汤 茭白芹菜汤 荷叶冬瓜汤 奶汤圆白菜 橄榄萝卜汤 丝瓜木耳汤 乌梅红枣汤 双萝豆腐汤 杏仁豆腐汤 萝卜紫菜汤 桃花豆腐汤 白菜香菇汤 玉米笋粉丝汤 鸭梨山楂汤 胡萝卜银耳汤 苦瓜薏米汤 菠菜玉米蛋汤 甘蓝菠菜汤 菜干腐皮红枣汤 白芷鲜藕汤 木瓜黄豆汤 蘑菇丝瓜汤 豆瓣菜番茄汤 枸杞丝瓜汤 绿豆冬瓜汤 海带冬瓜薏米汤 双菇竹荪汤 冬瓜玉米汤 萝卜汤 海带金针汤 芥菜干汤 白菜粉丝汤 荷塘冲菜冬瓜汤 丝瓜粉丝汤 银耳豆腐汤 草菇豆腐汤 山药莲子汤 萝卜香菇汤 银耳银杏汤 丝瓜灯心葱白.....第二篇 畜肉汤第三篇 禽蛋汤第四篇 水鲜汤

<<好汤1000样-百变营养>>

章节摘录

插图

<<好汤1000样-百变营养>>

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>