

<<新编营养汤煲>>

图书基本信息

书名：<<新编营养汤煲>>

13位ISBN编号：9787229012595

10位ISBN编号：7229012597

出版时间：2009-10

出版时间：王瑞秋 重庆出版集团，重庆出版社 (2009-10出版)

作者：王瑞秋 编

页数：287

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>

## <<新编营养汤煲>>

### 前言

汤羹因其原料丰富、做法简单、营养滋补的独特魅力，一直以来都是餐桌上不可缺少的角色。有句老话说得好：“肉管三天，汤管一切”，也就是说，几乎所有的食材都能以煮汤的方式发挥其最大功效。

一碗好汤不仅因其味美而满足口腹之欲，更能为身体补充各种营养。

也因此，煲汤成为中国人滋补身体、调理疾病的最佳方式。

煲汤是一门学问。

不同的食材入汤前处理要求不同；不同质地的食材入锅有先后不同；锅具要根据食材的性质选择；食材与调料的搭配也有讲究；不同的盛装器具更能传递给人不同的感觉。

这是几千年来积淀的中华汤饮精髓，也是煲汤必须掌握的技巧。

喝汤是一门艺术。

不同的季节要选择对应季节气候特点的汤；不同的体质也应根据需求选择调理汤；饭前一碗开胃汤，不仅仅为了滋润咽喉，更为了身体健康；喝汤还要吃肉，能给予身体更多的补养；家人抱恙，端上一碗热乎乎的对症调养汤，暖胃又舒心。

一碗好汤，能让您和家人在品尝美味的同时，享受健康的幸福生活！

## <<新编营养汤煲>>

### 内容概要

汤羹因其原料丰富、做法简单、营养滋补的独特魅力，一直以来都是餐桌上不可缺少的角色。有句老话说得好：“肉管三天，汤管一切”，也就是说，几乎所有的食材都能以煮汤的方式发挥其最大功效。

一碗好汤不仅因其味美而满足口腹之欲，更能为身体补充各种营养。也因此，煲汤成为中国人滋补身体、调理疾病的最佳方式。

煲汤是一门学问。

不同的食材入汤前处理要求不同；不同质地的食材入锅有先后不同；锅具要根据食材的性质选择；食材与调料的搭配也有讲究；不同的盛装器具更能传递给人不同的感觉。

这是几千年来积淀的中华汤饮精髓，也是煲汤必须掌握的技巧。

喝汤是一门艺术。

不同的季节要选择对应季节气候特点的汤；不同的体质也应根据需求选择调理汤；饭前一碗开胃汤，不仅仅为了滋润咽喉，更为了身体健康；喝汤还要吃肉，能给予身体更多的补养；家人抱恙，端上一碗热乎乎的对症调养汤，暖胃又舒心。

一碗好汤，能让您和家人在品尝美味的同时，享受健康的幸福生活!

<<新编营养汤煲>>

作者简介

王瑞秋，中式烹调高级技师、中国烹饪协会北京菜讲师、中式烹调A类考评员、国家题库中式烹调命题专家、北京北辰高级厨师考评委员会委员、中国烹饪协会会员、中国烹饪协会和北京市饮食业烹饪服务研究会北京菜高级师培训班讲师、北京市美食营养学会会员。

曾先后担任国务院管理局技师考核的评审员、北京清真菜各家代表菜谱评审员、全国青工大菜组织工作监理员、高级厨师考评员。

先后在《中国烹饪》、《中国食品》、《工人日报》、《中国商报》等杂志、报刊上发表了数十篇烹饪文章，出版了《营养菜谱》、《家庭烹饪280忌》等著作，还参与了多部中式烹调专业教材的编写工作。

## &lt;&lt;新编营养汤煲&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 01 选对食材煲好汤Chapter 01 浓香畜肉汤浓香畜肉汤榨菜肉丝汤 / 汆肉丝菠菜汤竹笋肉丝汤 / 海带肉丝汤 / 荷兰豆肉片汤紫菜猪肉汤 / 芋头排骨汤 / 意式土豆排骨汤 / 红酒黄豆排骨汤金针排骨汤 / 土豆排骨汤 / 苦瓜胡萝卜猪骨汤金针黄豆排骨汤 / 莲藕排骨汤 / 黄豆排骨汤猪小肘黄豆汤 / 金针菇油菜猪心汤 / 蹄筋花生汤 / 芸豆猪蹄煲南瓜牛肉汤 / 山药牛肚汤 / 翠苦瓜牛肉汤咖喱牛肉汤 / 洋葱牛肉蔬菜汤蟹柳牛肉羹 / 红酒牛腱汤 / 银耳红枣牛肉汤牛肉香菇薏米汤 / 牛筋乱炖汤 / 营养牛骨汤当归羊肉汤 / 山药羊肉汤 / 白萝卜煲羊腩木瓜羊肉汤 / 山楂萝卜羊肉煲 / 羊肉萝卜煲羊骨胡萝卜汤 / 山药百合兔肉汤 / 兔肉炖南瓜兔肉香菇汤 / 红枣炖兔肉Chapter 02 美味禽蛋汤豆芽鸡丝汤 / 香芋鸡汤 / 芦笋南瓜乌鸡汤鸡丝蛋皮韭菜汤 / 鸡肉蘑菇毛豆汤 / 鸡蓉玉米羹西蓝花鸡汤 / 凤爪养颜汤 / 养生乌鸡汤 / 三黄鸡薏米汤鲜奶鸡汤 / 枣香乌鸡汤 / 双色老鸡汤 / 鸡架杂菜丝汤茶树菇老鸭煲 / 冬瓜老鸭煲 / 青萝卜老鸭汤姜母老鸭汤 / 风味酸菜鸭肉汤 / 鲜蘑鸭架汤双冬鹅肉汤 / 鸭架豆腐汤菠菜鸽片汤 / 鹅肉冬瓜汤 / 柠檬乳鸽汤枸杞子乳鸽汤 / 参鸽银耳汤白果鹌鹑汤 / 鸡蛋番茄汤 / 瓜皮蛋花汤菜心蛋花汤 / 鱼片蛋菜汤 / 蛋蓉菜花汤紫菜蛋花汤 / 芹菜叶蛋羹 / 打卤蛋汤榨菜丝鸡蛋汤 / 丝瓜鸡蛋汤 / 鸡蛋豆腐汤 / 草菇鸡蛋汤番茄金针菇蛋汤 / 皮蛋鱼片汤 / 鸭蛋银耳羹 / 银耳鸽蛋汤Chapter 03 鲜香水产汤奶汤鱼头 / 鱼头苦瓜汤 / 鱼头豆腐汤豆豉香菜豆腐鱼头汤 / 草菇鱼头汤 / 鱼腩煲枸杞芹菜鱼片汤 / 香菜鱼片汤清凉瓜块鱼丸汤 / 萝卜鱼丸汤 / 沙茶双丸汤 / 鱼丸翡翠汤冬瓜虾仁汤 / 鱼圆清汤 / 冬瓜鱼尾汤清蒸黄鱼蛋羹 / 冬笋芥蓝黄鱼汤 / 木瓜鲤鱼汤鲤鱼羊肉汤 / 奶白鲫鱼汤 / 红小豆鲫鱼汤萝卜丝鲫鱼汤 / 鲫鱼豆腐金橘汤 / 鲫鱼冬瓜汤鲢鱼冻豆腐煲 / 木瓜草鱼尾汤 / 泡菜鳊鱼汤 / 白嫩鳊鱼羹姜丝鲈鱼汤 / 黄芪鳝鱼汤 / 冬笋鱿鱼汤花生鱿鱼汤 / 酸辣鱿鱼汤 / 山药枸杞银鱼汤黄花银耳鱼尾汤 / 百合玫瑰墨鱼仔汤 / 香菇虾仁豆腐羹虾仁豆花羹 / 海米冬瓜汤 / 虾球银耳汤河鳗白果煲 / 大虾萝卜汤 / 一品鲜虾汤大虾炖汤 / 虾球翠叶汤 / 鲜虾丝瓜汤鲜虾荸荠汤 / 鲜虾白玉汤 / 虾游瀑布汤家常鲜蟹汤 / 蟹柳蛋花汤 / 肉蟹番茄豆腐煲蟹黄豆腐羹 / 蛤蜊蒸蛋汤 / 文蛤豆腐汤腐竹蛤蜊汤 / 青菜蛤蜊汤 / 文蛤玉兰汤黄花菜响螺汤 / 海参汤 / 干贝冬瓜汤干贝小白菜汤 / 干贝白菜心汤 / 百合扇贝蘑菇汤牡蛎豆腐羹 / 蛎黄白菜汤Chapter 04 清爽蔬果汤圆白菜汤 / 培根白菜汤 / 萝卜白菜汤白菜豆腐汤 / 白菜粉丝汤 / 白菜四宝什锦小白菜汤 / 海米粉丝大白菜汤 / 栗子白菜汤 / 菠菜羹山药菠菜汤 / 菠菜番茄汤 / 土豆菠菜汤 / 油菜蛋羹芹菜豆腐羹 / 芹菜叶粉丝汤 / 绿豆芹菜汤.....Chapter 05 营养菌豆汤Chapter 06 养生甜汤Part 02 应季喝汤最养生Chapter 01 春季提神疲汤Chapter 02 夏季生津消暑汤Chapter 03 秋季滋阴润燥汤Chapter 04 冬季滋补暖身汤Part 03 特效功能保健汤Chapter 01 排毒养颜汤Chapter 02 减肥塑汤Chapter 03 健脾养胃汤Chapter 04 降压降脂汤Chapter 05 健脑益智汤Chapter 06 补益气血汤Chapter 07 补肾健体汤认清体质喝对汤附录：常用高汤的制作方法

<<新编营养汤煲>>

章节摘录

插图：

## <<新编营养汤煲>>

### 编辑推荐

《新编营养汤煲(名厨指导版)》：全面权威的汤饮养生手册，爱汤人必备的煲汤工具书。

1000例营养汤煲：全面呈现1000道汤的详细煲制方法，不管家里有什么原料，您都可以煲出适合家人口味的营养好汤。

按您所需细分内容：以食材、季节、保健功效细分章节，不管是煲制饭前开胃汤，还是需要调理和滋补，都能找到合适的汤羹。

全面展现煲汤秘诀：翻阅此书，如同大厨亲临指导，助您轻松成为汤饮养生专家。

防溅水，防油污的实用膳食宝典。

<<新编营养汤煲>>

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>