

<<解馋瘦身汤>>

图书基本信息

书名：<<解馋瘦身汤>>

13位ISBN编号：9787501955893

10位ISBN编号：7501955891

出版时间：2007-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：焦明耀

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>

## <<解馋瘦身汤>>

### 内容概要

本书介绍了 6 道有瘦身效果的美味汤羹做法,并从日常人们常吃的蔬菜、豆制品、菌笋、畜禽、水产等 5 大类食材中选材,制作方法也非常简单,适合繁忙的现代人制作.

## <<解馋瘦身汤>>

### 作者简介

焦明耀，北京天下一家餐饮管理有限公司总经理、高级烹饪技师、世界美食药膳大师、世界中华美食药膳研究会常务理事、国际餐饮协会副会长、法国国际厨皇美食学会厨皇、中国菜创新研究会高级研究员、首都营养美食学会烹饪养生专业委员会主任、北京工商大学兼职教授、东方美食学院客座教授、“滋补官府菜”专利注册人。

荣获2003年国家商业科技进步奖、第三届全国烹饪大赛个人金奖、第五届全国烹饪大赛团体金奖。

率先提出“生态餐饮学说”，并以此为理论基础编著了“中华百草御膳”系列中的《益寿篇》《健康篇》《养颜篇》等专著。

其传略被《世界名人大典》《烹饪名人录》收录。

## &lt;&lt;解馋瘦身汤&gt;&gt;

## 书籍目录

炖煮汤品有讲究三种基础汤的制法 蔬菜类大白菜素汤上汤黄秧白青菜钵辣汁芹菜叶汤白萝卜虾皮汤胡萝卜海带丝汤美味双色羹冬瓜红枣汤枸杞冬瓜羹玉米冬瓜汤魔芋瓜蓉汤南瓜素翅汤腐竹青瓜汤上汤芦笋 豆制品类豆腐笋丝蟹肉汤海带豆腐西施舌汤一品豆腐汤鸡火煮干丝海鲜酸辣豆腐汤腐竹炖鸡汤菌类香菇木耳莼菜汤金针豆芽羹三菌豆苗汤乌鱼蛋香菇汤清汤蟹味菇山菌牛骨汤鸡汤炖臻蘑滑子菇芥菜汤银耳枇杷汤银耳莲子汤 畜禽类丝瓜瘦肉汤蕨菜肉丝汤咸蛋芥菜肉丝汤冬菇冬笋肉丝汤鲜藕炖排骨萝卜羊肉汤枸杞兔肉汤火腿鳝丝鸡肉汤鸡片竹荪汤白果炖凤爪木耳鸭丝汤冬瓜鸭架汤冬菜鸭肝汤大枣黄芪炖鸭爪 水产类玉竹鱼头汤黄芪鲫鱼汤海带鲫鱼汤乌梅大枣鲫鱼汤鲢鱼丝瓜汤草菇鱼丸汤西洋菜煲生鱼淮杞黄鳝汤地黄气锅甲鱼黄芪鲜虾汤金瓜花蟹汤芦蒿山药煮海参菠菜海鲜汤杂菌鲜鱿羹双耳日月贝海米三鲜汤

<<解馋瘦身汤>>

章节摘录

插图

## <<解馋瘦身汤>>

### 编辑推荐

本书为“现代人时尚美食系列”之一，由世界中华美食药膳研究会推荐。适应现代人对生活品质的新要求，从全新角度出发，分门别类地介绍了近百种具有滋补养生功效的减肥瘦身汤。

根据食材及功能的不同，对各种汤所需的材料、具体烹调方法和步骤，进行逐一的介绍，并且在讲解各种汤烹调过程的同时，体贴地加入了与其相关的各种贴心小提示，还特别介绍了不同汤所具有的营养价值和保健功能。

令你在享受别致美味的同时，也享受了最健康的生活。

<<解馋瘦身汤>>

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>