

<<家常炖补汤>>

图书基本信息

书名：<<家常炖补汤>>

13位ISBN编号：9787506491365

10位ISBN编号：7506491362

出版时间：2013-3

出版时间：中国纺织出版社

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>

<<家常炖补汤>>

前言

<<家常炖补汤>>

作者简介

犀文图书，资深美食图书策划团队，策划多部美食畅销书。

<<家常炖补汤>>

书籍目录

畜肉类 人参莲藕煲猪蹄 当归枣仁猪心汤 山药生地羊肉汤 萝卜牛肉汤 人参蜜枣煲瘦肉 苦瓜木棉牛肉汤
 百合蜜枣炖猪肠 海底椰片玉竹炖脊骨 枸杞无花果煲排骨 生地猪肺汤 虫草花煲脊骨汤 阿胶牛肉汤 海底
 椰片炖猪蹄 生地莲藕瘦肉汤 玉竹黄豆炖猪肚 霸王花红枣煲脊骨 熟地首乌兔肉汤 党参栗子兔肉汤 何首
 乌牡蛎炖肉排 党参炖猪肝 麦冬阿胶羊肺汤 无花果瘦肉煲木瓜 五指毛桃煲猪肚 姜汁杏仁猪肺汤 沙参祛
 湿豆炖猪蹄 石斛倒扣草炖瘦肉 火腿洋葱汤 雪梨竹蔗煲猪肺 牛肉菜花汤 柏子仁炖猪心 排骨冬瓜汤 白
 果苦瓜炖猪肚 黄精瘦肉汤 蝎子山药云苓瘦肉汤 竹蔗胡萝卜猪骨汤 车前草煲猪肚 苦瓜瘦肉汤 薏米冬瓜
 荷叶排骨汤 萝卜无花果煲猪蹄 肉片芥菜汤 莲子百合瘦肉汤 南芪杜仲猪尾汤 桂圆牛肉汤 玉米煲脊骨
 平菇羊血汤 萝卜煲羊腩汤 芪参陈皮羊肉汤 杏仁云苓炖排骨 海带排骨汤 祛湿豆南瓜煲脊骨 禽肉类 虫
 草熟地老鸭汤 枸杞冬瓜煲鸡汤 虫草花炖鸭肾汤 陈肾蜜枣煲琼脂 西洋参炖鸭汤 菠萝鸡片汤 沙瓜祛湿豆
 煲老鸡 银杏莲肉炖乌鸡 双莲煲老鸡汤 姜归母鸡汤 海带瘦肉炖老鸡 百合柿饼鸽蛋汤 沙参玉竹老鸭汤
 金针川贝炖土鸡 鲜地虫海底椰炖乌鸡 豆蔻草果炖竹丝鸡 桑枝丹参鸡肉汤 花胶煲乳鸽 椰盅鸡球汤 山药
 枸杞乌鸡汤 白果鸭梨炖鹌鹑 荔枝干贝老鸭汤 酸菜炖烤鸭 石参根煲老鸽汤 眉豆冬瓜煲老鸽 鸡蓉玉米羹
 腊鸭脖芥菜汤 南杏参地老鸭汤 黑豆莲藕乳鸽汤 无花果茶树菇煲老鸭 灵芝红枣炖鸽汤 阿胶鹿茸鸡汤 白
 鸽醒脑汤 银耳蜜枣煲土鸡 绿豆茯苓老鸭汤 人参合补煲乌鸡 枸杞黄芪乳鸽汤 当归白果炖老鸭 杜仲党参
 炖鹌鹑 白菜母鸡汤 黑枣炖乌鸡 冬瓜胡萝卜煲咸鸡 黑芝麻红豆鹌鹑汤 淡菜节瓜煲番鸭汤 鲜奶乌鸡汤
 川贝排骨煲乌鸡 水产类 首乌山药薏米白鲢汤 紫菜虾干汤 茶树菇煲生鱼汤 酸辣鳝丝汤 牛大力炖甲鱼
 丝瓜鲜菇鱼尾汤 红莲麦冬煲海螺肉 薏米麦冬鲫鱼汤 黄豆芽玉竹生鱼汤 洋葱大虾汤 鳝鱼辣汤 乌鸡炖海
 螺肉 海参汤 节瓜金银花煲鱼头 鱼滑浸油麦菜 白果排骨墨鱼汤 人参须炖甲鱼 香菜豆腐鱼头汤 虫草花
 煲花蟹 粉葛煲鲮鱼 木瓜煲鱼尾 南瓜祛湿豆煲花甲 薏米节瓜黄鳝汤 黄精云苓蚝豉汤 生地冬瓜鲍鱼汤
 地虫灵芝炖甲鱼 扁豆蜜枣炖甲鱼 萆拔花椒鲤鱼汤 天麻川芎鲤鱼汤 黑豆玉竹炖虾仁 天麻川芎鱼头汤 虫
 草鲍参汤 沙参玉竹甲鱼汤 山药桂圆党参炖鸡爪 黄金米豆腐煲鱼头 山药玉竹鲜蚝汤 葫芦瓜干冬菜海螺
 汤 青箱子鱼片汤 魔芋胡萝卜煲鱼尾 参芪泥鳅汤 灵芝丹参鲍鱼汤 五味子女贞子炖海参 虾丸银耳汤 赤
 小豆玉米须生鱼汤 虾干浸丝瓜 山药百合煲黄鳝 腐竹马蹄煲章鱼 砂仁陈皮鲫鱼汤 冬苋菜鲫鱼汤 西瓜皮
 竹笋鲤鱼汤 牛大力炖螺肉汤 祛湿豆鲫鱼汤 红枣北芪炖鲈鱼 猴头菇炖海参 黑鱼丝瓜汤 蚌肉冬瓜汤 芡
 实红枣鱼汤 鲜地虫薏米煲螺肉汤 杏仁木瓜煲螺肉汤 西红柿豆腐鱼丸汤 瑶柱蘑菇汤 山药蜜枣煲白鲫 百
 合枸杞甲鱼汤 芥菜土豆鲮鱼丸汤 蘑菇白玉煲生鱼 茯苓乌龟汤 海鲜黄瓜汤 芦笋海参汤 红枣桂圆生蚝汤
 瘦肉炖甲鱼汤 生地蚝豉汤 冬瓜煲螺肉汤 清补凉煲鱼头汤 橄榄螺头汤 雪梨海蜇鸽子汤 海参鸽蛋汤 木
 瓜黄芪生鱼汤 杜仲豆腐咸鱼汤 蔬菜类 三鲜冬瓜汤 紫菜黄瓜汤 南瓜杏仁汤 薤菜玉米粒滚汤 金针菇西
 红柿汤 鲜荷赤小豆汤 黄芪猴头菇汤 北菇炖菜胆 木瓜汤 竹荪鲜菇汤 海带紫菜瓜片汤 杏仁南瓜汤 红枣
 白菜干豆腐皮汤 芹菜红枣汤 胡萝卜汤 节瓜芋头汤 菠菜竹笋香菇汤 椰汁胡萝卜芋头汤 白雪银耳汤 二
 红汤 海带芽什蔬汤 莴笋豆浆汤 奶香芹菜汤 银耳冬瓜汤 紫菜汤 马蹄黑木耳汤 上汤浸枸杞叶 黄瓜三丝
 汤 菊花胡萝卜汤 西红柿汤 桑葚大枣汤 冬笋魔芋紫背菜汤 生姜甘薯芥菜汤 银耳豆腐羹 黑木耳菠菜汤
 山药豆腐汤 胡萝卜鲜橙汤 素笋汤 荷叶冬瓜汤 南瓜蔬菜淡奶汤 酸菜粉丝汤 五香豆腐干汤 干丝黄豆芽
 汤 马蹄甘蔗胡萝卜汤 山楂桂花萝卜汤 清凉冬瓜汤 薏米冬瓜仁蛇舌草汤 玉米蔬菜浓汤 杂菜汤 三鲜苦
 瓜汤 甜椒南瓜汤 独活红枣黑豆汤 咖喱绿豆汤 香菇面筋胡萝卜 香菜汤 芹菜叶豆腐羹 锦羹汤 地中海蔬
 菜汤 天麻豆腐汤 嫩豇豆汤 油菜玉菇汤 平菇豆腐汤 西红柿丝瓜汤

<<家常炖补汤>>

章节摘录

版权页： 插图： 海底椰片炖猪蹄 材料：猪蹄300克，海底椰片20克，马蹄肉30克，胡萝卜100克 调料：盐3克，鸡精3克，姜10克 做法：1.将猪蹄处理干净，砍成块；胡萝卜去皮，切块；姜去皮，切片。

2.锅内烧水，待水开后，投入猪蹄块，用中火煮去血污，捞起洗净待用。

3.取炖盅一个，加入猪蹄块、海底椰片、马蹄肉、胡萝卜块、姜片，调入盐、鸡精和适量清水，加盖，炖约3小时即可食用。

营养功效：滋阴补肾，润肺养颜，强壮身体机能。

生地莲藕瘦肉汤 原料：莲藕600克，猪瘦肉250克，生地60克，红枣20克 调料：盐适量 做法：1.生地洗净；红枣去核，洗净；莲藕去节，清洗干块待用。

2.猪瘦肉洗净，沥干水分，切块。

3.上述原料一同放入沙锅内，加清水适量，煮沸后火煲2.5小时，加盐调味，即可饮用。

营养功效：祛斑润肤，滋阴润燥。

<<家常炖补汤>>

编辑推荐

《美食厨房系列:家常炖补汤》收录了适合家庭制作的炖补好汤300款,按照食材进行分类,每款汤都详细介绍了营养滋补功效。

<<家常炖补汤>>

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>