

<<营养美味汤粥面大全>>

图书基本信息

书名：<<营养美味汤粥面大全>>

13位ISBN编号：9787511332776

10位ISBN编号：7511332773

出版时间：2013-4

出版时间：方怡 中国华侨出版社 (2013-04出版)

作者：方怡

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>

<<营养美味汤粥面大全>>

内容概要

《营养美味汤粥面大全(金版)》为您精选了1000多道营养美味的汤粥面，种类繁多，步骤却简单清晰，容易操作和掌握。

《营养美味汤粥面大全(金版)》分为养生滋补美味汤、鲜香美味营养粥、百吃不厌健康面三大篇，每篇又有细分，分别为素菜汤、肉禽蛋汤、蔬果粥、肉禽蛋粥、营养汤面、美味拌面等，将各具特色与营养的汤粥面一一呈现在你面前。

除了具体做法的介绍，各篇还讲解了一些烹饪的基本知识，如煲汤、煲粥更营养的要诀和妙招，面粉选购技巧、和面窍门等，以帮助你在完全不懂烹饪“潜规则”的情况下迅速进入角色。

提升煲煮汤粥面的成功率。

<<营养美味汤粥面大全>>

书籍目录

上篇养生滋补美味汤 怎样煲汤、喝汤更营养 茶树菇猪肉煲 山药猪排汤 莲藕萝卜排骨汤 白菜猪肺汤 土豆玉米棒牛肉汤 羊排红枣山药滋补煲 红枣核桃乌鸡汤 莲子鹌鹑煲 胡萝卜鲫鱼汤 奶香娃娃菜 冬瓜豆腐汤 银耳莲子冰糖饮 萝卜香菇粉丝汤 腐竹山木耳汤 萝卜豆腐煲 豆腐上海青蘑菇汤 养颜芦笋腰豆汤 雪梨山楂甜汤 菠萝银耳红枣甜汤 步步高升煲 橘子杏仁菠萝汤 菠菜豆腐汤 海带黄豆汤 莲藕解暑汤 黄绿汤 百合猪腱炖红枣 猪腱子莲藕汤 银耳炖猪腱子 红豆黄瓜猪肉煲 节瓜瘦肉汤 苦瓜煲猪五花肉 山药螃蟹瘦肉汤 南北杏猪肉煲 金针菇瘦肉汤 灵芝肉片汤 药膳瘦肉汤 枸杞香菇瘦肉 清凉瘦肉汤 双果猪肉汤 紫菜马蹄瘦肉汤 冬瓜党参肉片汤 上海青枸杞肉汤 香蕉素鸡瘦肉汤 茭白瘦肉煲 精肉香菇黄瓜汤 海底椰红枣瘦肉汤 补身麦冬瘦肉汤 猪肉芋头香菇煲 咸菜肉丝蛋花汤 榨菜肉丝汤 酸菜五花肉煲粉皮 酸菜丸子汤 猪肉牡蛎海带干贝汤 黄芽青豆瘦肉汤 椒香白玉汤 豆腐皮香菇煲 芥菜鲜肉汤 豆腐皮肉丝生菜汤 香芹肉汤 百合红枣瘦肉羹 萝卜包菜肉汤 红豆薏米瘦肉汤 萝卜猪腱子肉汤 豆腐瘦肉羹 家常黄瓜紫菜汤 双色排骨汤 丝瓜排骨西红柿汤 玉米猪骨汤 黄瓜红枣排骨汤 绿豆海带排骨汤 中篇 鲜香美味营养粥 下篇 百吃不厌健康面

<<营养美味汤粥面大全>>

章节摘录

版权页：插图：冬瓜鲜蘑排骨汤 材料 冬瓜200克，猪排骨175克，鲜蘑50克 调料 清汤适量，精盐6克，姜片5克 做法 将冬瓜去皮、籽洗净切片，猪排骨洗净斩块焯水，鲜蘑洗净备用。

净锅上火倒入清汤，下入猪排骨、冬瓜、鲜蘑、姜片，调入精盐煲至熟即可。

专家点评 固增强免疫 重点提示 此汤具有消暑、补虚的功效。

适合人群 一般人都可食用，尤其适宜老年人食用。

牛蒡冬笋煲排骨 材料 牛蒡200克，排骨175克，冬笋30克 调料 精盐6克，葱、姜片各2克，香菜末4克 做法 将牛蒡去皮洗净切块，排骨洗净斩块，冬笋切块备用。

净锅上火倒入水，调入精盐、葱、姜片，下入排骨烧开，打去浮沫，下入牛蒡、冬笋煲至熟，撒入香菜末即可。

专家点评 保肝护肾 适合人群 一般人都可食用，尤其适宜男性食用。

南瓜排骨汤 材料 南瓜250克，排骨150克 调料 精盐5克，葱段3克 做法 将南瓜洗净去皮、籽切块，排骨洗净斩块焯水备用。

汤锅上火倒入水，调入精盐、葱段，下入南瓜、排骨煲至熟即可。

专家点评 降低血糖 重点提示 此汤具有降血脂的功效。

适合人群 一般人都可食用，尤其适宜老年人食用。

<<营养美味汤粥面大全>>

编辑推荐

《营养美味汤粥面大全(金版)》材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以彩色图片，你可以一目了然地了解汤粥面的制作要点，易于操作。

即便你没有任何下厨经验，也能做得有模有样，有滋有味。

另外，书中还根据不同人群对膳食的不同需求，对于部分食物的营养功效、适合人群，以及制作过程中特别需要注意的问题给予直观的介绍，指导您为家人健康配膳，让您和家人吃得更合理、更健康。

<<营养美味汤粥面大全>>

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>