

<<跟我学煲清润健康汤>>

图书基本信息

书名：<<跟我学煲清润健康汤>>

13位ISBN编号：9787534450396

10位ISBN编号：753445039X

出版时间：2012-10

出版时间：江苏美术出版社

作者：圆梦

页数：96

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>

<<跟我学煲清润健康汤>>

内容概要

本书介绍了90种适合老年人饮用的健康汤水的简易做法，每种汤都配有清晰的制作步骤图解，读者主要跟着书中的步骤学习，很容易就能学会各种健康汤的做法，煲出一锅香喷喷的老火靓汤，享受健康汤水给家人带来的美好感受。

<<跟我学煲清润健康汤>>

作者简介

圆梦，中国烹饪协会高级会员、广东食文化研究会会员。

多年来一直潜心研究饮食保健知识。

目前在一所著名烹饪学校当烹饪讲师，并不定时在多家美食、健康、生活类杂志发表料理专题，曾出版《四季健康老火汤》、《清润糖水》、《神奇果蔬汁对症疗法》等50多本书籍。

<<跟我学煲清润健康汤>>

书籍目录

玉米胡萝卜瘦肉汤
黄瓜红枣老鸭汤
灵芝蜜枣煲鸭汤
墨鱼粉葛脊骨汤
薏米冬瓜老鸭汤
木瓜煲猪手汤
冬瓜干贝煲鸭汤
银耳红枣鹌鹑汤
雪梨苹果黑鱼汤
黑豆塘虱鱼汤
芝麻核桃乳鸽汤
茅根竹蔗瘦肉汤
核桃苹果鲫鱼汤
花胶炖老鸭汤
黄豆冬菇猪手汤
冲菜冬瓜瘦肉汤
党参麦冬瘦肉汤
玉竹红枣鸡汤
苦瓜冬瓜脊骨汤
阿胶炖鸡胸肉
粉葛绿豆脊骨汤
咸蛋瘦肉汤
苹果排骨汤
莲子雪蛤鸡汤
鸭肾菜干瘦肉汤
花生木瓜排骨汤
赤豆芝麻鹌鹑汤
椰子银耳鹌鹑汤
杏仁百合猪肺汤
柏子仁瘦肉汤
百合煲田鸡汤
芡实节瓜鹌鹑汤
黑米桑寄生鸡蛋汤
冬瓜煲排骨汤
茅根薏米老鸭汤
白果煲猪肺汤
雪梨参须乌鸡汤
祈艾黑米鸡蛋汤
霸王花煲猪骨汤
冬瓜煲鸡汤
火麻仁煲猪蹄汤
田寸草煲猪肚汤
鸡骨草煲瘦肉汤
枸杞煲鲤鱼汤
黑木耳煲猪蹄汤

<<跟我学煲清润健康汤>>

白菜干煲鹌鹑汤
双豆花生猪手汤
麦冬玄参瘦肉汤
何首乌煲乌鸡汤
雪梨川贝猪肺汤
胡萝卜海蜇瘦肉汤
黑米首乌鸡蛋汤
莲子百合老鸭汤
八爪鱼煲猪腱汤
木瓜煲鲈鱼汤
墨鱼粉葛猪蹄汤
黑米桑葚鸡蛋汤
芝麻双豆泥鳅汤
野葛菜煲黑鱼汤
玉竹沙参鲫鱼汤
胡萝卜煲猪蹄汤
莲蓬荷叶鸡汤
木耳田七乌鸡汤
节瓜眉豆排骨汤
茯苓北芪瘦肉汤
首乌桑寄生鸡蛋汤
响螺淮杞煲鸡汤
冬瓜蚝豉瘦肉汤
雪梨茅根猪肺汤
粉葛蜜枣鲫鱼汤
灵芝核桃猪肺汤
牛大力猪脊骨汤
黑豆红枣塘虱汤
藕节生地排骨汤
狗肝菜瘦肉汤
芥菜咸蛋瘦肉汤
菜干腐竹瘦肉汤
白背叶根猪骨汤
蚝豉银耳猪腱汤
荷叶绿豆田鸡汤
鱼腥草脊骨汤
金银菜煲猪肺汤
清补凉煲乳鸽汤
薏米绿豆老鸭汤
瘦肉清鲜汤
桂莲鸡蛋汤
百合白果牛肉汤
栗子白芷鸡汤
番茄鱼肚汤
四宝黄豆瘦肉汤

<<跟我学煲清润健康汤>>

章节摘录

插图：

<<跟我学煲清润健康汤>>

编辑推荐

《跟我学煲清润健康汤》介绍了近90种健康汤的制作方法，并配有详尽的制作过程图解；详尽介绍广东汤的特色，详解各种养生汤品的制作方法；并将现在一些人煲汤的误区进行解说，传授正确的煲汤方法。

图片精美、图解清晰。

读者主要根据书中的方法和图解，即可轻松制作。

营养健康，步骤清晰。

制作简单，一学就会。

<<跟我学煲清润健康汤>>

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>