

<<最简易的主食烘焙与汤1867道>>

图书基本信息

书名：<<最简易的主食烘焙与汤1867道>>

13位ISBN编号：9787535648068

10位ISBN编号：7535648061

出版时间：2011-12

出版时间：湖南美术出版社

作者：胡维勤，黎国雄 主编

页数：480

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>

<<最简易的主食烘焙与汤1867道>>

内容概要

还在为不知道如何营养配餐而困惑？
还在为每天做饭而烦恼？
还在为一家老小众口难调而苦恼？

想要吃得好、又得营养全，还要做得省心又省力，《最简易的主食烘焙与汤1867道》由烹饪大师精心打造的食谱将全面满足你的需求。

一本家庭必备的营养食谱，无论你喜欢面食、甜点、还是热爱养生汤煲，都能从本书中学到最简易的烹饪技巧，做出让你满意的美味。

本书精心挑选主食、烘焙、汤品三大类1867道佳肴，将简单易行的烹调技巧与营养经济的食材完美地结合起来，让你在短时间内就能做出一道道垂涎欲滴的美食献给爸妈、送给宝贝、犒赏老公、招待亲朋……本书由胡维勤、黎国雄主编。

<<最简易的主食烘焙与汤1867道>>

书籍目录

第一篇 百姓家常汤

Part 1 靓汤味美，全家进补

蔬菜的营养

适宜做汤的六种蔬菜

煲汤注意事项

食用蔬菜的误区

炖肉汤的窍门

畜类的营养价值

畜肉及畜肉制品的鉴别

禽蛋的食用禁忌

禽蛋的选购

蛋的营养与分类

禽类的营养价值

如何选购水产品

水产品的营养价值

水产品的处理及烹饪技巧

甜品汤的介绍

常用的甜品汤食材

甜品的烹饪技巧及注意事项

喝甜汤对人体的好处

Part 2 健康素菜汤

什锦蔬菜汤

牛奶煨白菜

上汤油菜

灌汤娃娃菜

芋儿娃娃菜汤

上汤鲜黄花菜

黄花菜马齿苋汤

上汤西洋菜

米汤青菜

菠菜忌廉汤

酸笋菜心汤

芥丝姜汤

药膳银耳汤

百合参汤

银耳西红柿汤

西红柿豆芽汤

西红柿豆腐汤

佛手胡萝卜马蹄汤

胡萝卜豆腐汤

白萝卜香菇粉丝汤

白萝卜豆腐煲

菜菔子白萝卜汤

麦枣甘草白萝卜汤

莲子白萝卜汤

<<最简易的主食烘焙与汤1867道>>

葱油豆腐汤
海带豆腐汤
味噌豆腐汤
豆腐鲜汤
山药豆腐汤
白菜豆腐汤
家乡豆腐钵
油菜豆腐汤
上汤冻豆腐
酸辣豆腐汤
什锦汤
豆芽海带汤
豆芽韭菜汤
泡菜黄豆芽汤
银白芽丝汤
消暑养颜汤
香菜黄豆汤
高汤玉米胡萝卜煲
黄瓜玉米羹
浓汤竹笋
上汤黄瓜
三菇冬瓜汤
冬瓜桂笋素肉汤
雪菜冬瓜汤
菠萝苦瓜汤
黄瓜黑白耳汤
南瓜虾皮汤
薏仁南瓜浓汤
豆苗煮芋头
白菜海带豆腐煲
百合绿豆凉薯汤

.....

第二篇 家常主食小吃

第三篇 家常烘焙事典

<<最简易的主食烘焙与汤1867道>>

编辑推荐

《最简易的主食烘焙与汤1867道》编辑推荐：真正一学就会，够简单、够快捷、超省钱！
1867道面、饭、粥、汤与烘焙小吃超值精选。

<<最简易的主食烘焙与汤1867道>>

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>