

<<家常炖补100锅-100道家常 >>

图书基本信息

书名：<<家常炖补100锅-100道家常保健的美味汤品>>

13位ISBN编号：9787538147865

10位ISBN编号：7538147861

出版时间：2006-9

出版时间：第1版 (2006年9月1日)

作者：林弟先

页数：96

字数：150000

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100锅-100道家常 >>

内容概要

日常生活中，你知道该怎样进补汤品更有效吗？

本书是营养师和厨师集体智慧的结晶。

针对个人身体状况的特点，遵循传统中医理论，结合现代营养学，介绍了100道家常保健的美味汤品。

读者可以根据个人和家人身体状况，适时、适量、合理地选择自己喜欢的炖补菜品。

让你的生活永远与健康美味相伴！

本书的特点是取料广泛而普通，制作方法简单易行，可操作性强，通过不同原材料之间的科学搭配，合理煲炖，从而为您提供多种有利于身体消化和吸收的营养物质。

而且，对每个汤的营养做了简单分析，从中医的角度，阐述了每个汤的食疗功效，便于您有目的地选用。

此外，本书图文并茂，深入浅出地将每道菜的选料、制作、成菜特点、作用功效、适宜人群作了详尽阐述，使之更加通俗易懂，是方便实用的居家烹饪手册。

作者简介

林弟先，男，1976年8月生于四川泸州。

中国烹饪名师，国家高级技师，中国药膳名师，中国烹饪协会会员，中国药膳研究会会员，中国食雕艺术名师。

主编了《厨师基本功》系列丛书和《秘制调味汁酱制作与精品菜肴应用》。

曾入北京联合大学分院深造，在人民大会堂学习国宴。

注册国家

书籍目录

肉排炖莲藕萝卜炖猪手花生炖猪手西红柿炖牛腩板栗炖猪手金针菇煮牛肉天麻炖猪脑雪菜猪肝汤百果煲猪肚芥兰炖猪排支竹百果炖猪肚茶树菇炖猪肉胡萝卜炖肉排百果煲牛尾大枣炖龙骨淮山炖羊肉冬瓜瘦肉汤瘦肉木耳汤黄豆炖猪手凉瓜炖肉排海带炖肉排芥菜猪肝汤瘦肉银耳汤萝卜炖羊排西红柿炖牛肝芥菜炖猪排冬瓜羊肉汤茶树菇炖羊心枸杞猪肝汤香菇猪脑汤淮山枸杞鹿鞭汤花生炖凤爪山药炖老鸡天麻炖老鸭冬瓜炖老鸭鲜人参炖乌鸡野山菌炖乳鸽柴鸡炖蘑菇花旗参炖山鸡淮山大枣炖乌鸡冬瓜薏米炖老鸭木瓜炖乳鸽木耳炖老鸭海带炖老鸭竹笙炖柴鸡芥菜炖鹅肝野山菌炖老鸡天目笋炖老鸭红腰豆炖乳鸽无花果煲凤爪大枣炖鸡胗萝卜煲大鸭大枣莲子炖山鸡冬瓜百果炖老鸭香菇炖乌鸡野山菌炖乳鸽榨菜鲫鱼汤金瓜炖甲鱼鱼头豆腐汤鱼头炖芥菜香椿炖鱼头西洋菜炖生鱼荷包蛋炖鲫鱼螺片芥菜汤皮蛋文蛤汤酸菜鱼头汤天目笋炖鲫鱼萝卜丝炖鲫鱼生菜鱼丸汤凤爪炖螺肉冬瓜炖甲鱼窝蛋鱼片汤豆腐鱼片汤淮山杞子炖生鱼皮蛋鱼片汤紫菜螺片汤肉蟹炖金瓜毛蛤豆腐汤肉蟹竹荪汤双菌甲鱼汤木瓜炖膏蟹凉瓜螺片汤香菇鱼片汤滑菇文蛤汤皮蛋杂菌汤芥菜炖金银蛋木瓜杞子炖芦荟泡菜杂菌汤莲子百合炖金瓜金瓜炖芡实杂菌汤木瓜银耳杞子汤支竹芥菜木耳汤木瓜炖雪蛤雪梨炖百合杞子木瓜炖燕窝草菇竹笙汤乳鸽炖翅生菜豆腐汤竹笙紫菜汤

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>