

<<1天1道家常汤煲>>

图书基本信息

书名：<<1天1道家常汤煲>>

13位ISBN编号：9787538414585

10位ISBN编号：7538414584

出版时间：2007-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：“百姓餐桌”丛书编委会 编

页数：155

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>

<<1天1道家常汤煲>>

内容概要

中华饮食文化博大精深、源远流长，在世界上享有很高的声誉。

中国人讲究吃，不仅仅是日三餐，解渴充饥，吃在国人心中早已演变成一种文化。

每一道精美肴馔讲究的都是“色香味形意养”，色是视觉的颜色盛宴，香是嗅觉的连绵悠长，味是品尝的美味享受，形是形态的精雕细琢，意则是意境的回味无穷，最后个“养”字，把“药食同源”的理念点透，回归了饮食文化的根本，道出了现代饮食的精髓。

俗话说，“民以食为天”，饮食文化已经在人们的日常生活中得到了很大的普及和弘扬。

“吃什么”，这恐怕是大多数人需要每天面对的一个问题，选择合理而且适合自己的食材，当然很重要，但人们对于每天所食用的食物是否属于科学合理的膳食搭配却不甚了解。

“怎么做”，很多人的饮食还在不断的重复自己从小养成的饮食习惯，殊不知食材的合理搭配和正确的烹饪对于饮食是最重要的一个环节。

忙碌的上班族、优雅的主妇、退休闲适的老人、茁壮成长的孩子们，每个人都希望能有适合自己且营养美味的食谱，本系列书籍的出版，解决了困扰您的“吃什么”和“怎么做”的两大难题，帮助您在忙碌的生活、学习、工作之余，轻松找到适合您和您家人、朋友的精心搭配、营养美味的菜谱。

清代李渔在他的《闲情偶寄·饮馔部》中提到，“汤即羹之别名也”，“养生之法，食贵能消；饭得羹而即消，其理易见。

故善养生者，吃饭不可不羹”。

古语又曰，“宁可食无肉，不可食无汤”，自古以来，在中国人的餐桌上，汤始终占据着不可替代的位置。

它不仅是养人的补品，还能帮助消化，增加食欲。

因此，即使在美食家的眼中，汤也是他们心目中的美味佳肴。

我国大江南北种类繁多的风味名汤，其花色口味之多，不胜枚举。

本书所列汤菜，均是日常饮食生活当中汤菜精品，按不同功效索引，美味可口，营养滋补，一定能为您提供丰富的选择，引导您走向正确的养生之道。

<<1天1道家常汤煲>>

书籍目录

Part1 蔬果类 菠菜火腿猪肝汤 白菜豆腐汤 菜卷青豆汤 荸荠豆腐紫菜汤 白萝卜海鲜汤 豆角菜花汤 肉片菜头汤 莼菜鸽蛋汤 西湖莼菜汤 豆角干贝汤 番茄草菇汤 什锦蔬菜汤 干白果蔬浸汁 五色蔬菜汤 腐竹瓜片汤 黄花菜萝卜薏米汤 干贝芥菜汤 奶汁姬松茸卷 杂烩蔬菜汤 韭菜面汤 虾子白菜汤 莼菜鸡丝汤 葱白大蒜汤 地瓜干荷兰豆汤 老鸭马铃薯杂烩 木耳汤 鲍鱼菇青笋煲双瓜 芥菜山药汤 山药百烩 绍菜粉丝汤 芥菜丝瓜瘦肉汤 开洋香菇汤 西梅番茄甜汤 干贝油菜汤 油菜香菇汤 油菜玉米汤 南瓜牛肉汤 椒麻茄子汤 丝瓜及第汤 甘麦大枣汤 雪梨响螺百合汤 冬瓜鲜虾豌豆汤 冬笋莴苣汤 胡辣冬笋汤 番茄玉米汤 奶汤藕块 麻辣萝卜干汤 银耳豆腐汤 干贝冬瓜汤 黄瓜钱豆板汤 海马乳鸽金针汤 榨菜肉片酸菜汤 辣味鸡汤莴笋 白蘑田园汤.....Part2 禽蛋类Part3 畜肉类Part4 水产类

<<1天1道家常汤煲>>

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>