

<<家常汤煲>>

图书基本信息

书名：<<家常汤煲>>

13位ISBN编号：9787538439113

10位ISBN编号：7538439110

出版时间：2008-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：255

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>

<<家常汤煲>>

内容概要

美味来自身边最简单的食物，精选全国特色家常汤煲356例，超级实用5种快速查找方式，分步详解菜例操作全过程，海量附录：收录营养知识、厨房技巧、食材加工及保存知识近500条。

超大内容，超低价位，功效目录，多级检索。

精选全国特色家常汤356例。

每道菜例分步详解做法，每道菜例分步详解做法，并注明烹饪时间、原料估价、口味特点、难易程度以及要点提示、营养价值分析等。

超量附录60种食材营养小知识、煲汤常用器具及各式高汤做法、80组食物相克速查表。

248组图片，分步图解原料初加工、烹饪技巧及食材保存方法。

<<家常汤煲>>

书籍目录

第一章 清热润肺 胡萝卜马蹄猪舌汤 三莲鸡肉汤 腐皮白果甘蔗汤 双豆海带猪腿肉汤 西湖莼菜汤 金针鸡丝汤 牛蛙山药汤 鲩鱼冬瓜汤 豆腐蔬菜汤 番茄薯仔凤爪汤 豆角菜花汤 凤爪枸杞水鱼汤 兰花蛭肉汤 西洋菜蚝豉猪胰汤 冬瓜海带排骨汤 丝瓜及第汤 冬瓜莲豆煲鲫鱼汤 白果腐竹猪肚汤 白菜地瓜豆皮汤 西梅番茄甜汤 番茄蜜汁雪梨汤 番茄草菇汤 西兰花瘦肉汤 鲤鱼苦瓜汤 甘草莲心水果饮 黑豆小麦猪腰汤 地瓜荷兰豆汤 冬瓜芦笋鸽蛋汤 银耳杏仁苹果汤 银耳豆腐汤 银耳银杏乌鸡汤

第二章 美肤养颜 归圆鸡肉汤 冬瓜猪肋汤 猪小肚白玉汤 马铃薯三丝清汤 小豆木瓜凤爪汤 芦笋鱿鱼汤 丁香鱼片杞子汤 松茸青笋烩鱼肚 人参阿胶乌骨鸡 冬木耳煨仔鸡 冬木耳煨仔鸡 冬笋莴苣汤 豆腐笋丝蟹肉汤 豆腐生菜肉丝汤 螃蟹瘦肉冬瓜汤 酸辣虾尾汤 萝卜大蒜牛腩汤 鹿肉卷心菜烩马铃薯 腊肉南瓜汤 萝卜牛蛙丝瓜汤 杜仲牛膝猪手汤 草茹海鲜汤 莴笋海鲜汤 鱿鱼山药汤 鱼羊鲜汤 芥菜丝瓜瘦肉汤 鲜鱼野菜汤 肉片油菜汤 田七木瓜仔鸡汤 虫草圆肉炖龟肉 苹果洋葱汤 牛肉莲藕黄豆汤 三色虾球汤 芋头荸荠汤 田螺汤 莲藕炖猪尾 五色蔬菜汤 排骨洋葱南瓜汤 猪蹄花生汤 番茄鱼汤 黄芪灵芝鸡肉汤 干白果蔬浸汁 什锦蔬菜汤 杂烩蔬菜汤 芥菜山药汤 香橙冬瓜汤 首乌羊排汤 羊肉洋葱汤 牡蛎白菜年糕汤 白术茯苓鸡汤 刀鱼煮南瓜 海鲜烩菌 芒果珍珠雪蛤 四季豆心管汤 西葫芦鸡片汤 奶汤藕块 极品珍菌佛跳墙 蔬菜球鱿鱼汤

第三章 强身润肺 芥兰排骨汤 鹿筋木瓜汤 孜然牛肉蔬菜汤 银鳕鱼木瓜汤 雪梨胡萝卜汤 银杏芋头鱼肚汤 甘蓝猪肉苹果汤 牛肉口蘑雪豆汤 鸡肉蘑菇毛豆汤 牛筋花生汤 辣味鸡汤莴笋 猪肉末茄条汤 羊杂蘑菇汤 肉丸鲜贝蔬菜汤 蟹丝芥菜汤 羊肉大补汤 牛肉什蔬汤 油菜香菇汤 牛肉萝卜豌豆汤 豆角干贝汤 螃蟹瘦肉汤 鲈鱼汤 砂仁猪肚莲藕汤 鹿茸片老鸽汤 山药胡萝卜鸡汤 牛筋腊肉汤 鱼汤余北极贝 粽叶梭鱼汤 大豆芽沙丁鱼汤 蜗牛野菜汤 兔肉山珍汤 百合扇贝蘑菇汤

第四章 瘦身降脂 第五章 益气理血 第六章 补肾壮阳 第七章 补心安神 第八章 滋阴润燥 附录1 食材营养小常识 附录2 食物相克速查 附录3 原料的初加工 附录4 烹饪技巧示范 附录5 煲汤器具 附录6 食物保存方法 菜品原料索引 菜品口味特点索引 菜品操作时间索引 菜品材料估价索引

<<家常汤煲>>

章节摘录

插图：

<<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>