

<<汤煲精选1888例>>

图书基本信息

书名：<<汤煲精选1888例>>

13位ISBN编号：9787538439205

10位ISBN编号：753843920X

出版时间：2009-1

出版时间：夏金龙 吉林科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：夏金龙 编

页数：323

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>

<<汤煲精选1888例>>

前言

饭前喝汤，苗条又健康。

这是卫生部首席健康教育专家洪昭光教授的健康箴言。

作为一名饮食行业的从业者，我有责任和义务将中国传统饮食文化传播给广大读者。

从汤中获得营养，获得健康。

热爱生活的人，事业一定成功。

烹调中的人生哲学自古有之：“治大国，若烹小鲜”的伊尹之道；彭祖的智慧厨艺；厨师福星詹王的“饿”之哲理；“民以食为天”的古训，尤以“宁可食无肉，不可食无汤。

”这句话，都佐证了人们追求美好生活的真谛。

在编写本书的时候，我衷心的邀请王者悦老先生做本书的营养顾问，利用他的见多识广，知识渊博，以使本书尽量完美。

他欣然应允，使我惊喜不已。

今编辑成书，奉献给每一个家庭，愿能口福同享。

此书是目前最完整、最权威的工具书类家常汤菜谱，收入了千款家庭实用的汤菜例。

并将汤煲按功效分为：“瘦身降脂”、“美肤养颜”、“益气理血”、“滋阴润燥”、“润肺清热”、“强身润脏”、“补肾壮阳”、“补心安神”八大类供您按需选择。

饮食不仅要讲究色、香、味，还要注重营养，提倡均衡膳食，这样更有利于身体健康。

为此本书为每道汤品添加了“营养功效小常识”，总计千余条，以便您查找使用。

本书图文并茂，力求简单实用、易学易懂，既适合家庭操作，又美味可口、省时省力，能实现其各种实用功效。

书中汤品所用的材料、调味料均标明投料用量及比例，做法可举一反三，发挥创意。

我们试图将汤煲类菜品各式做法尽数收纳其中，但限于本人水平所限，未能尽善尽美，还有许多不足之处，望各界美食家多批评指正。

<<汤煲精选1888例>>

内容概要

本书图文并茂，力求简单实用、易学易懂，既适合家庭操作，又美味可口、省时省力，能实现其各种实用功效。

书中汤品所用的材料、调味料均标明投料用量及比例，做法可举一反三，发挥创意。

饮食不仅要讲究色、香、味，还要注重营养，提倡均衡膳食，这样更有利于身体健康。

为此《汤煲精选1888例》为每道汤品添加了“营养功效小常识”，总计千余条，以便您查找使用。

<<汤煲精选1888例>>

作者简介

夏金龙，中国烹饪大师、中国餐饮文化名师、中华名厨、国家高级烹饪技师、国家高级营养师、国家高级职业经理人、中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国饭店业国家级评委，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，法国国际美食会远东区域中国分会名誉会长，2007年被法国国际美食会授予法国蓝带三星勋章，法国国际美食博士勋章，国际酒店管理专家勋章。

曾编著出版书籍50余本。

现任吉林省劳动和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

<<汤煲精选1888例>>

书籍目录

3 本书使用说明4 超级好用的三大检索功能4 功能1：汤煲养生功效分类检索5 功能2：汤煲主要原料分类检索5 功能3：汤煲制作技法分类检索25 做汤的一些基本工具27 熬煮汤品美味的不败秘诀30 汤与调味品的基底调和31 汤品调料味型速配32 美味汤底大公开第一章 瘦身降脂36 冬笋莴苣汤 / 萝卜茅根瘦肉汤 / 咸蛋芥菜肉片汤37 竹荪淮杞鲍鱼煲 / 油菜玉菇酱汁汤 / 豆腐山斑肉片汤38 芽笋冬瓜汤 / 冬瓜海带鸭骨汤 / 杏仁银耳炖乳鸽39 豆腐笋丝蟹肉汤 / 消肿茯苓冬瓜汤 / 紫苏咖喱荸荠汤40 鲜虾粉丝煲 / 冬菇津白肉丝汤 / 西瓜荸荠汤41 豆苗大蒜鱼丸汤 / 土鸡焖冬瓜 / 豆腐生菜肉丝汤42 酸奶西米盅 / 豆腐黄瓜排骨汤 / 丝瓜蘑菇汤43 香菜黄瓜汤 / 双虾丝瓜水晶粉 / 蜜枣麦芽瘦肉汤44 山楂牛蒡瘦身煲 / 腐竹瓜片汤 / 山药薏米牛奶锅45 莲子黄瓜猪肉汤 / 青木瓜白果猪肉煲 / 螃蟹瘦肉冬瓜汤46 苹果炖鱼 / 凤爪排骨栗子汤 / 木棉豆腐蔬菜汤47 绿豆马蹄爽 / 番茄玉米汤 / 凉瓜黄豆煲排骨48 清汤蟹味菇 / 冬菇葫芦汤 / 凤菇莲花汤49 莲藕栗子汤 / 杂锦鱿鱼汤 / 鸡丝芦笋汤50 冬菇冬笋肉丝汤 / 健康蔬果汤 / 香菇木耳淡菜汤51 姜母鸭 / 水煮喇叭小龙虾 / 火腿白菜土鸡煲52 黄瓜钱豆板汤 / 荸荠冬瓜汤 / 竹荪甜角乌鸡汤53 荸荠豆腐紫菜汤 / 虾子白菜汤 / 冰糖冬瓜爽54 山楂决明红枣汤 / 冬瓜红豆排骨汤 / 蔬菜水晶球55 冰镇甜橙水 / 生姜酸菜墨鱼汤 / 红薯南瓜汤56 牛肉苦瓜汤 / 宫廷酸辣汤 / 三丝鱼汤57 腐竹木耳汤 / 豆腐咸鱼汤 / 冬苕鱼片汤58 虾米冬瓜汤 / 莲藕竹荪冬菇汤 / 绿豆芹菜汤59 冬瓜炖鱼尾 / 珧柱海带煲蚝豉汤 / 蔬菜浓汤60 鱼头玉竹汤 / 蛤蜊丝瓜汤 / 瘦肉番茄粉丝汤61 红枣花生蹄膀煲 / 雪梨响螺百合汤 / 赤豆蜜枣粉葛汤62 紫菜冬菇肉丝汤 / 虾米三鲜汤 / 番茄蛋清汤63 虾米白菜心汤 / 冬瓜苡米墨鱼汤 / 红绿豆珧柱瘦肉汤64 全针木耳瘦肉汤 / 海参菜豆腐丸子汤 / 草决明杞子牛肉汤65 黄芪鲫鱼汤 / 奶汁姬松茸卷 / 辣汁冬瓜汤66 荸荠豆腐紫菜汤 / 菠菜板栗鸡汤 / 油菜玉米汤67 虾米萝卜丝汤 / 鲍鱼菇青笋煲双瓜 / 干贝冬瓜汤68 圆肉莲子蛤肉汤 / 一品菌王汤 / 鸡肉炖冬瓜69 鱼肉芒果咖喱汤 / 玉米菠菜蛤蜊汤 / 银耳炖白鸽70 大白菜素汤 / 胡辣冬笋汤 / 冬瓜红枣汤71 首乌黑豆煲鸡脚 / 鲜菇肉片汤 / 黑木耳瘦肉红枣汤72 鲍鱼萝卜汤 / 南瓜蒜茸汤 / 芦笋菠菜汤73 金针鸡丝汤 / 白萝卜汤 / 莼菜鸡丝汤74 瘦肉花菜汤 / 冰糖蒜汤 / 芝麻黑豆泥鳅汤75 当归补血汤 / 花生牛肉汤 / 菠菜猪肝汤76 珧柱冬瓜玉米汤 / 豆腐鸭架汤 / 香菇冬瓜球第二章 美肤养颜78 鱿鱼山药汤 / 柚皮冬瓜汤 / 康乐猪手汤79 薏米冬瓜炖土鸡 / 鹿肉卷心菜烩土豆 / 血蛤乌鸡煲80 鱼羊鲜汤 / 杏人贵妃露 / 腊肉南瓜汤81 咸鱼木瓜汤 / 芥菜丝瓜瘦肉汤 / 鲜虾煮干丝82 萝卜牛蛙丝瓜汤 / 鲜奶燕窝鸡煲 / 黑芝麻莲藕汤83 西洋菜煲生鱼 / 党参麦冬瘦肉汤 / 西湖银鱼羹84 鲜鱼野菜汤 / 五宝甜品 / 杜仲牛膝猪手汤85 笋干蜜枣焖蹄膀 / 肉片油菜汤 / 素补锅86 草菇海鲜汤 / 冰镇南瓜西米露 / 圆肉杞子炖鲍鱼87 青苹果鲜虾汤 / 田七木瓜仔鸡汤 / 茄汁炖蘑菇88 莴笋海鲜汤 / 牛奶木瓜养颜汤 / 虫草圆肉炖龟肉89 木瓜煲猪尾 / 苹果洋葱汤 / 美颜芝麻牛肉汤90 牡蛎萝卜汤 / 灵芝蜜枣煲老鸭 / 人参田七炖鸡肉91 灵芝炖猪蹄 / 排骨洋葱南瓜汤 / 抗过敏蔬菜汤92 芹菜豆腐蛤蜊汤 / 姜糖鸡脖 / 牛肉莲藕黄豆汤93 黄芪枸杞炖乳鸽 / 猪蹄花生汤 / 菠萝苦瓜鸡汤94 三色虾球汤 / 红枣莲藕猪蹄汤 / 番茄鱼汤95 阿胶黄芪子鸡煲 / 鲜虾萝卜丝汤 / 红薯煲姜96 蟹棒玉米汤 / 高丽参炖乌鸡 / 芋头荸荠汤97 冬菇腐竹马蹄煲乌鸡 / 黄芪灵芝鸡肉汤 / 百合炖猪蹄98 田螺汤 / 红枣木瓜猪肉煲 / 干白果蔬浸汁99 木瓜杏奶炖雪耳 / 杂果冰汤 / 当归补虚煲100 土豆鲜蘑玉米汤 / 什锦蔬菜汤 / 花生猪手汤101 五色蔬菜汤 / 番茄皮蛋兰花汤 / 莲藕炖猪尾102 杂烩蔬菜汤 / 玉兰肝尖汤 / 木瓜西米捞103 玉子豆腐鱼汤 / 芥菜山药汤 / 香橙冬瓜汤104 芒果珍珠雪蛤 / 蜜汁肉桂水果汤 / 海鲜烩菌105 海鲜杏鲍菇菜汤 / 川芎葱白鱼头汤 / 首乌羊排汤106 羊肉洋葱汤 / 四季豆心管汤 / 菠萝银耳羹107 鱼丸甘蓝菠菜汤 / 白术茯苓鸡汤 / 牡蛎白菜年糕汤108 西葫芦鸡片汤 / 花菇山药猪脚汤 / 奶汤藕块109 牛肝玉丝汤 / 党参玉竹牡蛎汤 / 兰豆蚬子汤110 刀鱼煮南瓜 / 海苔雪耳羹 / 极品珍菌佛跳墙111 滑菇蚬子汤 / 小萝卜蘑菇汤 / 归参炖母鸡112 蔬菜球鱿鱼汤 / 什锦杂果田鸡油 / 土豆泥酸奶猪肚汤113 杞子天麻炖鱼头 / 松茸青笋烩鱼肚 / 人参阿胶炖乌骨鸡114 五豆汤 / 营养菠菜汁 / 酸辣虾尾汤115 雪梨猪蹄汤 / 茼蒿淡菜蛋清汤 / 当归田七炖鸡116 冬木耳煨仔鸡 / 萝卜青蒜牛腩汤 / 红萝卜黄豆猪肉汤第三章 益气理血118 荷兰豆肉片汤 / 玉竹杞子乌鸡汤 / 苦瓜猪肚汤119 银耳银杏乌鸡汤 / 乌骨鸡莼菜汤 / 四补鸡120 墨鱼仔烧肉汤 / 首乌木耳鸡片汤 / 雪菜牛肉汤121 山药莲子煲乌鸡 / 板栗花生汤 / 萝卜降压补血汤122 鸽肉萝卜汤

<<汤煲精选1888例>>

/ 龙马全子鸡 / 南瓜牛肉汤123 莲藕红枣鲫鱼煲 / 卤肉年糕汤 / 老黄瓜豆腐煲鱼尾124 辣味牛肉土豆汤 / 当归补血蔬菜汤 / 肉末小土豆汤125 当归红枣蛋锅 / 兔肉香芋汤 / 当归焖羊肉126 桔梗牛杂汤 / 当归熟地炖羊肉 / 羊肉山药青豆汤127 当归鸭 / 牛肉萝卜汤 / 当归羊腩锅128 天麻川芎鱼头煲 / 芥菜鸡汤 / 芦笋南瓜乌鸡汤129 八珍益气补血煲 / 蝶瓜鸡肉汤 / 百合土鸡汤130 番茄翅根汤 / 荸荠芹菜降压汤 / 咖喱猪肉汤丸131 菠菜鲜鱼 / 鸡汤煮芸丝 / 补脑益智羹132 豆豆汤 / 花生红豆煲鸡爪 / 鳕鱼薯块洋葱汤133 红枣北芪炖鲈鱼 / 鱼肉萝卜汤 / 桂圆炖鸡肉134 香芹藕片八爪鱼汤 / 高丽参炖鸡 / 虫草人参甲鱼汤135 番茄柠檬炖鲫鱼 / 墨鱼油菜汤 / 大补药膳乌鸡煲136 螃蟹鱼肚冬瓜汤 / 草果陈皮青鱼汤 / 淮山板栗乌鸡汤137 当归红花鸡汤 / 栗子参鸡汤 / 泥鳅虾肉汤138 甘草白术鱼汤 / 鱼肉豆腐汤 / 上汤飞蟹139 五色鱼汤 / 麻辣萝卜干汤 / 菠菜火腿猪肝汤140 天麻鱼鞭汤 / 白萝卜海鲜汤 / 鳕鱼酱汤141 酸辣八爪鱼汤 / 笋片南瓜煮鱼汤 / 胡萝卜杂豆汤142 萝卜蛤蜊汤 / 柠檬红鲳鱼汤 / 泡菜鲳鱼汤143 小鱼莲藕兰花汤 / 娃娃菜鲜鱼汤 / 八爪鱼蒜仔土豆汤144 丝豆腐菠菜汤 / 芥菜凤尾菇煲猪腰 / 圆白菜烩豆腐丝145 川椒豆苗鱼骨汤 / 椒麻茄子汤 / 十香大煮干丝146 五花肉萝卜花生汤 / 红枣杞子乌鸡汤 / 冰糖萝卜汤147 空菜竹荪豆腐汤 / 花芸豆山药羹 / 田野一绝148 莲蓬豆腐汤 / 萝卜豆酱汤 / 白果肚汤149 鲫鱼豆腐汤 / 牛腩四宝 / 香菇青笋鱼肚汤150 南瓜肉丸汤 / 南瓜蚬尖汤 / 牛肉粒土豆汤151 板栗菜心煲虎掌 / 白菜香菇蹄花汤 / 红糟猪肉汤152 虾干粉丝葫芦汤 / 玫瑰墨鱼汤 / 牛筋炖双萝第四章 滋阴润燥154 双莲红豆猪心汤 / 竹蛭沙参汤 / 猪肉白菜汤155 金针木耳猪胰汤 / 清燥润肠汤 / 玉枣海参156 花生菇耳猪肚汤 / 紫菜瘦肉花生汤 / 干白菜豆腐酱汤157 鱼翅土鸡煲 / 莲藕章豆猪舌汤 / 清润响螺汤158 养生茄汁羊肉 / 椰汁螺头鸡汤 / 海带排骨汤159 生地水蟹汤 / 鸭血臭豆腐煲 / 清炖蚌肉汤160 豆角香芋煮海兔 / 紫菜滑蛋汤 / 鲜柠檬煲鸭汤161 茵香狮子头 / 菜胆炖鸡 / 鲜笋烤鸭汤162 贝黄粉丝白菜汤 / 香茶鸽蛋牛肉汤 / 五色调理煲163 川贝雪梨苹果猪肺汤 / 蚌肉炖老鸭 / 贴心鲫鱼汤164 天门冬玉竹鱼肚汤 / 红枣马蹄炖兔肉 / 笋干老鸭煲165 白菜豆腐汤 / 参果瘦肉汤 / 酸菜海参汤166 降压明目汤 / 润肠肺生津补血汤 / 猪肘油豆腐蘑菇汤167 酥肉煨海带 / 淮山煲羊肚 / 双宝海参汤168 猴头菇炖竹丝鸡 / 山楂荷叶煲排骨 / 淮山玉竹炖白鳝169 秋日蟹锅 / 菜卷青豆汤 / 苹果雪梨生鱼汤170 芡实炖老鸭 / 大豆芽肉片汤 / 柠檬煲鸡汤171 滑菇肉片白菜汤 / 杞子淮山水鱼汤 / 墨西哥炖排骨172 秋燥去骨大汤 / 咖喱鸡汤玉米笋 / 胡椒炖老鸭173 蜜枣莲藕炖排骨 / 果蔬浓汤 / 核桃炖牛脑174 西洋菜蜜枣汤 / 焖煮火腿白菜 / 咸酸菜蚝豉汤175 北芪党参炖乳鸽 / 萝卜露苟煮鳝鱼 / 淮山杞子炖水鸭176 白果腐竹煲猪肚 / 酸辣球盖胗花汤 / 黑豆参竹母鸡汤177 半汤兔肉块 / 山药炖猪肚 / 烧汁鸽蛋牛肉汤178 米露煮香芋地瓜 / 参茸猪心煲 / 清润补汤179 党参银耳牛蛙汤 / 参须红枣羊腩煲 / 参竹圆肉羊心汤180 香蕉冰糖汤 / 草菇炖里脊 / 枇杷叶蜜枣汤181 参枣鸡煲 / 榨菜肉片酸菜汤 / 白果菊梨淡奶汤182 川芎鸭 / 生地黄芩南北杏猪腱汤 / 栗子炖鸡183 黄芪瘦肉汤 / 腐竹羊肉煲 / 三豆樱桃骨鸭汤184 罗汉果柿饼汤 / 干贝百叶汤 / 冬菇栗子鸡肉汤185 黄精瘦肉汤 / 桂圆红枣鸡煲 / 陈皮猪肉汤186 杞子黑豆炖鲤鱼 / 红莲炖雪蛤 / 香辣鱿鱼汤187 白蘑田园汤 / 黄芪烤鸭豆腐锅 / 参须玉竹猪腱汤188 卷心菜花蛤汤 / 黄鳝茄子煲 / 口蘑炖兔肉189 菊花猪肉杞子汤 / 虫草鹌鹑 / 玉竹沙参心肝鹅190 培根卷心菜汤 / 猪火腿煲米鸭 / 培根白菜汤191 鲜菌鱼羊锅 / 鲜带子红辣汤 / 陈皮老鸭蘑菇汤192 荷兰豆煮豆腐干 / 里脊冬瓜汤 / 枸杞炖鲫鱼193 节瓜豆乌鸡汤 / 老鸭土豆杂烩 / 淮参田鸡汤194 五花肉荸荠汤 / 杞菊决明瘦肉汤 / 冬瓜瑶柱炖鸭195 豆腐蛋黄汤 / 红枣炖蚕蛹 / 桑杏汤196 石斛参须牛尾汤 / 黑豆炖牛骨髓 / 淮山炖乳鸽197 水煮猪肚汤 / 柠檬香菇汤 / 薏米炖牛肚198 菠耳汤 / 糯米炖鸡 / 田螺金华煲水鸭第五章 润肺清热200 清肠胃热汤 / 雪菜黄豆炖鲈鱼 / 红萝卜马蹄猪舌汤201 银耳杏仁百合汤 / 银芽香芒青瓜汤 / 鲜山药土鸡汤202 丁香鱼片杞子汤 / 川贝罗汉果煲腱子肉 / 鲜冬菇豆腐水瓜汤203 鲜荷解暑鸭煲 / 羊肉雪耳藕片汤 / 西洋参炖梨204 沙参牛肉萝卜百合汤 / 酸辣腐竹汤 / 杞子百合莲花汤205 神农百草山药鸡锅 / 三莲鸡肉汤 / 杞菊排骨汤206 酥肉烩全蘑 / 苹果沙梨瘦肉汤 / 咸鱼头豆腐汤207 皮蛋高汤杂菌 / 腐皮白果甘蔗汤 / 排骨玉米汤208 无花果羊杂山药汤 / 浓汤裙带煮鲈鱼 / 双豆海带猪腿肉汤209 芦荟清肝什锦煲 / 蜜枣菜干乌鸡汤 / 苦瓜烤鸭煲210 西湖莼菜汤 / 苦瓜小魚汤 / 番茄薯仔凤爪汤211 苦瓜豆腐煲 / 兰花蛭肉汤 / 金针菇鱼尾汤212 牛蛙山药汤 / 芥菜排骨汤 / 西洋菜蚝豉猪胰汤213 淮山瘦肉煲乳鸽 / 冬瓜粒杂锦汤 / 淮杞兔肉汤214 草鱼冬瓜汤 / 冬瓜海带排骨汤 / 北极蔬菜汤215 金针鸡丝汤 / 冬瓜莲豆煲鲫鱼汤 / 黑豆小麦猪腰汤216 白果腐竹猪肚汤 / 丝

<<汤煲精选1888例>>

瓜猪瘦肉汤 / 地瓜干荷兰豆汤217 降压清热海带汤 / 土豆三丝清汤 / 苦瓜猪瘦肉汤218 花香银耳汤
/ 甘草莲心水果饮 / 皮蛋兰花汤219 毛豆莲藕汤 / 凤爪枸杞水鱼汤 / 白菜牛百叶汤220 冬瓜荷叶瘦
肉汤 / 小豆木瓜凤爪汤 / 银耳银杏乌鸡汤221 西梅番茄甜汤 / 西兰花瘦肉汤 / 冬瓜猪肋汤222 鲤鱼
苦瓜汤 / 西瓜排骨汤 / 芹菜清汤223 白瓜咸蛋汤 / 芥菜牛肉汤 / 丝瓜及第汤224 番茄草菇汤 / 白菜
地瓜豆皮汤 / 雪梨胡萝卜汤225 莲藕马蹄猪腱汤 / 核桃山药炖乳鸽 / 奶油蜜瓜汤226 鸡肉西兰花汤
/ 海带清热汤 / 干贝银丝羹第六章 强身润脏第七章 补肾壮阳第八章 补心安神

<<汤煲精选1888例>>

章节摘录

插图：第一章 瘦身降脂冬笋莴苣汤原料：冬笋罐头1瓶，莴苣50克，红椒丝少许，姜丝少许。

调料：精盐适量，味精1/2小匙，花椒水2大匙，鸡汤8杯，香油少许。

做法：1 将冬笋控净水分，用流水冲洗干净，切成条。

2 莴苣择洗干净，切成段。

3 汤锅中加入8杯鸡汤、冬笋、姜丝、花椒水煨入味，待冬笋熟透后，下入莴苣、红椒丝氽烫2~3分钟，再加入精盐、味精调味，滴入香油，出锅装碗即可。

功效：此汤清热降火、利水减肥。

萝卜茅根瘦肉汤原料：芫荽50克，红萝卜500克，新鲜白茅根、瘦猪肉各200克。

调料：精盐少许。

做法：1 将芫荽、白茅根洗净，均切成段；红萝卜去皮、洗净，切成块；瘦猪肉洗净，切成丝备用。

2 瓦煲内加入清水，用旺火烧开，下入芫荽段、白茅根段、红萝卜块、瘦肉丝，改用中火煲30分钟，再加入精盐调味，出锅装碗即可。

功效：此汤健肠胃、通心脉、助消化、解肢热。

咸蛋芥菜肉片汤原料：芥菜250克，瘦猪肉100克，咸蛋1个。

调料：生姜1片，精盐少许。

做法：1 将芥菜、瘦猪肉洗净，均切成片；咸蛋去壳备用。

2 瓦煲内加入清水，用旺火煲至水滚，再放入芥菜、瘦猪肉煲至瘦猪肉熟透，然后加入咸蛋、精盐调味，煮至咸蛋黄熟透，出锅装碗即可。

功效：此汤具有解表利尿，宽肺化痰，利肠开胃的功效。

<<汤煲精选1888例>>

编辑推荐

《汤煲精选1888例》精心编写1000例具有南北特色的营养汤煲。

全面提供800条汤煲的营养功效分析。

附赠实用80种厨房常见食物相克墙贴图。

实现汤煲8大方面养生滋补功能。

第一本不怕水、不怕油、不怕撕的厨房实用书。

国内目前最完整、最权威的彩色家常汤煲菜谱。

国内著名厨艺、营养大师夏金龙先生在2005版《煲汤1000样》的基础上，重新精选、修订，精选具有南北特色，并且是家庭最实用、每餐必备的经典汤煲。

实现了汤煲养生的八大功效，对每道菜品的营养功效进行全面修订升级，超值随书配赠汤煲详细的制作细节光盘全程演示。

并附赠厨房实用食物相克墙贴挂图。

《汤煲精选1888例》修订前就已经成为全国美食类畅销书，在2005-2007年连续三年被开卷评为大众美食类畅销书。

港澳台地区版权已被台湾世茂出版公司购买，在该地区也成为美食类畅销书。

<<汤煲精选1888例>>

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>