

<<家常滋补汤煲>>

图书基本信息

书名：<<家常滋补汤煲>>

13位ISBN编号：9787538440614

10位ISBN编号：7538440615

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：金彪

页数：224

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>

<<家常滋补汤煲>>

前言

相信生活中的你，常常会为这样的事烦恼——又到了午饭或晚饭时间，却在为吃什么而发愁；时常在满足口舌之欲，还是节省金钱之间犹豫不决；想在灶前一展拳脚，可一看到厨房里的“刀光剑影”却手足无措……所有这些困扰将从你拿到这本菜谱开始划上句号。

一本方便、实用、全面的菜谱，对你而言，就是最好的帮手。

只要利用在家的空余时间，就可以准备好吃又营养的菜肴，从今天开始一种全新的生活方式吧！

春天的元气、夏天的清爽、秋天的滋补、冬天的温暖，用你的巧手让全家人在一年四季都可以享受全新的上好菜肴、健康的生活方式，在享受烹饪乐趣的同时也犒劳了自己，何乐而不为呢？

在这本属于全家人的健康菜谱中，你会发现，健康菜并非都需要加人人参、黄芪飘散药香，家常食物一样是滋补养身的“良药”。

只要照着平常的烹饪方法，将家常食物按照营养和季节合理搭配，就可以轻轻松松吃出健康，每天拥有好气色。

<<家常滋补汤煲>>

内容概要

烹饪大师精选南北风味菜品500道，5大类主料分类更具体，查找汤品更方便，图解2~3个关键步骤，看图跟做更简单，内容丰富实用，完全图解即学即会，精析菜品营养功效，吃出营养与健康。

本书从全新角度出发，按照不同的功能，分门别类地介绍了500种具有滋补养生功效的美味汤煲。且根据食材及功能的不同，对各种汤煲所需的材料、具体烹调方法和步骤，进行了逐一的介绍。

本书还特别介绍了不同汤煲所具有的营养价值和保健功能。

令你在享受别致美味的同时，也享受了最健康的生活。

<<家常滋补汤煲>>

作者简介

金彪，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师。
吉林省烹饪名师，中国食文化研究会会员，法国蓝带美食协会会员，吉林省烹饪协会副秘书长。
多次在全国烹饪大赛中荣获各类奖项，曾在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》等知名的品牌杂志及全

<<家常滋补汤煲>>

书籍目录

肉蛋类 a·鹌鹑 竹笙鹌鹑汤 人参枸杞炖鹌鹑 黄芪炖鹌鹑 鹌脯煲 鹌鹑煲海带 e
 ·鹅 鹅肉炖松茸 沙锅酱鹅 枸杞桂圆炖鹅肉 桂圆山药炖鹅 g·鸽(乳鸽家鸽) 茶
 树菇炖乳鸽 核桃百合煲乳鸽 虫草炖乳鸽 党参乳鸽汤 炖乳鸽 人参枸杞煲家鸽
 黄瓜乳鸽煲 杏仁节瓜老鸽汤 鸳鸯鸽汤 银杏大枣煲乳鸽 竹笙炖乳鸽 g·鸽蛋 清汤
 竹荪炖鸽蛋 j·鸡(全鸡) 板栗炖仔鸡 八宝老鸡煲精肉 百果鸡煲 虫草鸡 参归莲
 子炖鸡 干香菇煲鸡 党参红枣陈皮鸡 豆皮炖鸡块 淮山莲子炖鸡 枸杞三七鸡汤
 桂圆煲仔鸡 核桃炖鸡 清炖鸡参汤 柚子炖公鸡 淮山党参煲土鸡 菊花老鸡汤 金
 针云耳鸡汤 蘑菇炖鸡 香菇滑鸡煲 杏仁煲鸡 平菇煨鸡汤 二三套鸡 四川鸡汤
 香菇栗子焖鸡块 竹荪煲鸡 生熟地煲竹丝鸡 干笋煲土鸡 蒜头鸡汤 血珍养生鸡
 竹笋香菇鸡汤 首乌鸡汤蔬菜类水产类菌类豆制品类

<<家常滋补汤煲>>

章节摘录

插图：

<<家常滋补汤煲>>

编辑推荐

《家常滋补汤煲》是2009年最新版家常菜谱。

烹饪大师根据近年来百姓的饮食需求精选最受喜爱的家常菜例，第一次解决了家常菜的来源问题，大量的操作演示图片详细说明烹饪菜品过程中的细节问题，实现菜谱工具书式的多种查找功能，最短时间找到您喜欢的菜例。

感谢广大读者对吉科版菜谱多年来的厚爱与支持，庆祝吉科版菜谱总销量达到5,000,000册以上。

主料细分——按照超市分类方式，将5大类主料细分为93个品种，贴近现代生活，选择汤口更方便。

图片示范——图解汤品制作关键步骤，精确了解汤品的制作情况，图片对照更生动、更清晰，看图跟做，一看就会。

附录多样——图解10种常用汤底的制作步骤，方法简单，一目了然。

并附有操作时间索引，根据生活需要，找到你要的那一碗好汤。

<<家常滋补汤煲>>

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>