

<<7天做好滋补汤煲>>

图书基本信息

书名：<<7天做好滋补汤煲>>

13位ISBN编号：9787538462883

10位ISBN编号：7538462880

出版时间：2012-11

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：夏金龙

页数：157

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>

## <<7天做好滋补汤煲>>

### 内容概要

《7天做好滋补汤煲》按照7天为主线，以7类不同食材为线索，并且遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴，详细地加以介绍。

## <<7天做好滋补汤煲>>

### 作者简介

夏金龙，国际烹饪艺术大师，中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师，中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮·大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任。

2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”称号和“杰出贡献人士奖”；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”。

曾编著出版饮食类图书80余本。

现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

## <<7天做好滋补汤煲>>

### 书籍目录

第1天 蔬菜做汤最软嫩

蔬菜的分类

叶菜类 菌菇类/根茎类

蔬菜的保健作用

有助于预防心血管病/有助于延缓衰老

有助于预防癌症 / 可以降低血压 / 可减肥

有助于健脑益智/对美容有特效的几种蔬菜

蔬菜的选购与贮存

清除蔬菜上残余农药方法 / 蔬菜的选购

蔬菜的贮存/新鲜蔬菜不宜久存

叶菜巧保鲜 魔菜的简易保鲜法

有机蔬菜、绿色蔬菜和无公害蔬菜的区别

切开的冬瓜、南瓜巧贮存

酸菜肉丝汤

芥菜山药汤

椒麻茄子汤

茄子煮花甲

芹菜叶土豆汤

海鲜冬瓜羹

白菜豆腐汤

莲藕骨头汤

菠菜猪肝汤

腊肉南瓜汤

蔬菜牛肉汤

萝卜丝海蜇汤

土豆菠菜汤

香菜黄瓜汤

莴笋猪肝汤

荸荠冬瓜汤

海米菠菜汤

萝卜丝干贝汤

三鲜炖山药

金针酸笋瘦肉汤

果老醉仙汤

小白菜粉丝汤

苦瓜银鱼汤

素菜汤

翡翠松子羹

毛豆莲藕汤

雪菜冬瓜汤

素烩山药

丝瓜海鲜汤

豌豆烩鸡粒

丝瓜粉丝汤

西湖莼菜汤

<<7天做好滋补汤煲>>

青椒肉汤

奶油白菜汤

胡萝卜鲜橙汤

麻辣萝卜干汤

第2天 实用菌做汤最营养

第3天 畜肉做汤最强身

第4天 禽肉做汤最滋补

第5天 蛋类做汤最便捷

第6天 豆制品做汤最清香

第7天 水产做汤最鲜美

<<7天做好滋补汤煲>>

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>