

<<春夏秋冬靓汤1001秘籍>>

图书基本信息

书名：<<春夏秋冬靓汤1001秘籍>>

13位ISBN编号：9787544236386

10位ISBN编号：7544236382

出版时间：2008-1

出版时间：海南南海

作者：胡维勤主编

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>

<<春夏秋冬靓汤1001秘籍>>

内容概要

本书分为老火靓汤、文火炖汤、滋补蒸汤、快速滚汤四大部分，共介绍了600道美味汤品所需的材料、制作方法、适用人群和相关注意事项，文字详尽，做法简单、科学合理。

401个小常识简单实用，为您煲汤提供智囊，教您轻松上手，煲出靓汤。

本书将专业知识、工作经验与汤的制作方法、营养与功效结合起来，以滋补健身、防病疗疾、口感较佳、制作方便、功效突出为标准来精选每一道汤例。

每一道汤例除了原材料、做法等常规条目外，还增加了适用人群、注意事项两个条目，以便读者根据自己的体质和需要对症煲汤，达到亦食亦养、亦养亦治的目的，从而真正享受食补养生的乐趣。

本书文字说明简洁准确、通俗易懂。

图片清晰、精美、实用，再加上设计师精巧的版式设计，本书一定能让你在轻松愉悦的心情下掌握近600款香浓靓汤的制作方法。

<<春夏秋冬靓汤1001秘籍>>

作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生，著名医学科学家，中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师。

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授。协和医院著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

曾参与编写的著作有《保健学词典》、《老年心血管病》等。

<<春夏秋冬靓汤1001秘籍>>

书籍目录

Part 1 老火靓汤 鸡爪猪骨汤 巧拆鸡爪 黄豆猪骨汤 板栗香菇鸡爪猪骨汤 胡萝卜豆腐猪骨汤
 花生油、豆油巧贮存 苦瓜鸡汤 如何选购苦瓜 如何选购菠萝 板栗鸡肉汤 生姜如何长期
 保鲜 怎样选购板栗 丹参田七清鸡汤 黄芪海参汤 宁神清鸡汤 生地母鸡汤 巧炖老母鸡三
 法 党参田七炖鸡汤 妙招除鸡腥 桑枝绿豆鸡肉汤 黑豆乌鸡汤 木瓜煲乌鸡 木瓜煲老鸭
 挑选木瓜有窍门 冬瓜荷叶老鸭汤 薏米绿豆老鸭汤 绿豆速烂三法 煲汤五忌 精选煲汤的
 材料 香梨煲鸭肾 烹饪时不宜用白酒代替绍酒 怎样选购活鸭 拔鸭毛妙法 喝汤慢不容
 易发胖 土茯苓瘦肉煲甲鱼 生地黄精甲鱼汤 红枣鳖甲汤 选购红枣小窍门 杜仲猪尾汤 蜜梨
 海蜇鹧鸪汤 雄鹧鸪更滋补 红枣煲鹧鸪 红枣巧防潮 莲子山药鹧鸪汤 巧去干莲子皮及莲
 心 西瓜鹧鸪汤 海底椰鹧鸪汤 正宗海底椰与其替代品 如何宰杀雀鸟 眉豆花生鸡爪汤 麦
 芽灯心草鲜胗汤 黄瓜蜜枣排骨汤 不能喝太烫的汤 冬瓜海带排骨汤 切过的冬瓜怎样保鲜
 花生木瓜排骨汤 两种人不宜吃花生 生地莲藕排骨汤 枸杞菊花煲排骨 如何选购干菊花 木
 瓜排骨汤 骨头汤减渣的妙法 苦瓜黄豆排骨汤 怎样选购黄豆 节瓜香菇排骨汤 黄豆排骨汤
 煮豆子快速熟烂法 腐竹排骨汤 如何选购腐竹产品 牛膝脊骨汤 煲汤小秘诀 夏枯草黄
 豆脊骨汤 双瓜脊骨汤 教你挑西瓜 沙葛花生脊骨汤 如何选购优质墨鱼干 白果脊骨汤
 白果保鲜法 西红柿土豆脊骨汤 玉米胡萝卜脊骨汤 骨头汤加醋好处多 夏枯草菊花脊骨汤
 挑选菊花小窍门Part 2 文火炖汤Part 3 滋补蒸汤Part 4 快速滚汤

<<春夏秋冬靓汤1001秘籍>>

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>