第一图书网, tushu007.com

# <<家常清汤>>

## 图书基本信息

书名：<<家常清汤>>

13位ISBN编号：9787807310228

10位ISBN编号：7807310227

出版时间：2005-9

出版时间：广州出版社

作者：深圳市金版文化发展有限公司 主编

页数：64

字数：800000

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

《瘦身减肥汤》以通俗的文字介绍了常见的36种做汤方法，教您科学地搭配食物，制作出味道独特、营养全面、瘦身减肥的清汤，充分发挥各类食物的功效，轻轻松松恢复苗条身材。
书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。
　　除此之外，本书还具有三大特点：　一、5元定价，绝对超值。
此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。
　二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。
书中选取了56道食谱中涉及的18种食物，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。
　三、配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。
专业的营养师从营养学的角度对本书中36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。

## 书籍目录

排骨冬瓜汤乌鸡冬瓜汤鲤鱼头煮冬瓜冬瓜瑶柱汤上汤冬瓜　[营养分析]冬瓜莲藕龙骨汤萝卜排骨汤 藕节萝卜排骨汤莲藕排骨汤三鲜烩鸡片西湖莼菜汤喉管番茄炖土豆　[营养分析]西红柿腊肉煲素鸡薏苡仁煮土豆冬菜土豆汤　[营养分析]土豆文蛤豆腐汤　[营养分析]蛤蜊杞子桂圆炖老鸽　[营养分析]龙眼生鱼汤　[营养分析]鳢鱼鱼片豆腐汤　[营养分析]豆腐健胃鲫鱼汤　[营养分析]鲫鱼莲子枸杞炖猪肚　[营养分析]猪肚三鲜鱼丸汤韭菜鲜虾汤杨桃紫苏梅甜汤　[营养分析]杨桃淮山莲子炖鱼头万寿果炖猪肚培根花椰菜汤　[营养分析]花椰菜板蓝根煲猪肝　[营养分析]板蓝根绿豆鹌鹑汤　[营养分析]绿豆土茯苓鳝鱼汤　[营养分析]鳝鱼芋头水瓜羹　[营养分析]芋头青菜雪耳羹　[营养分析]银耳三丝萝卜羹　[营养分析]萝卜山药豆腐汤 [营养分析]山药蟹黄雪蛤羹沾水豆苗 相宜相克大公开

## 章节摘录

书摘　　蛏子，学名缢蛏。
属软体动物、系真瓣鳃纲，真瓣鳃目、竹蛏科。
贝壳脆而薄，呈长扁方型。
自壳顶腹缘，有一道斜行的凹沟故名缢蛏。
　　[营养与功效]　　蛏肉味道鲜美，营养丰富，经测定，每百克鲜肉含蛋白质72克，脂肪12克，碳水化合物24克，糖3克，钙133毫克，磷114毫克，铁227毫克，热量200千焦。
蛏子还有一定的医药作用。
蛏肉甘、咸寒，用于产后虚寒、烦热痢疾，壳可用于医治胃病，咽喉肿痛。
　　[营养师健康警告]　　蛏子为发物，过量食用可引发慢性疾病。
　　[烹饪特别提示]　　将蛏田洗净后，放养于含有少量盐分的水中，待蛏子腹中的泥沙吐净后即可烹饪。
　　[适用量] 每次约100克。
　　[烹饪方法] 蛏子肉质鲜嫩，适于蒸、煮、炒、爆等，还可加工成蛏干和蛏油。
　　[选购] 要选择活的蛏子食用。
　　[保存] 蛏子不宜保存，建议现买现食。
　　P13插图

## 媒体关注与评论

书评38道菜+18种营养分析+48种相宜相克＝1册5元线，5元版大型系列健康饮食丛书100本隆重上市！
温馨提示：本书采用锁线装订，书打开之后轻轻一压，菜谱会平整地放在台面上，便于您看着菜谱做佳肴。

## 编辑推荐

36道文火炖汤+18种科学实用的营养分析+48种食物相宜相克=一册五元钱，100%超值！
内容丰富，图片精美，书本小巧，价廉物美，物超所值，只需5元钱，就能吃遍天下。
只选好的，不买贵的！

第一图书网, tushu007.com



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