

<<yoyo靓汤美粥>>

图书基本信息

书名：<<yoyo靓汤美粥>>

13位ISBN编号：9787122035585

10位ISBN编号：7122035581

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：yoyo

页数：106

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>

## <<yoyo靓汤美粥>>

### 内容概要

美丽肌肤的魔法只有一句——每天喝一碗好汤或好粥。

煲制汤粥，就是在浓缩时间的精华。

所有简单易得的、贵重的食材一起在煲中翻滚，让细火与猛火交替着熬制一室的温暖。

家人的健康和美丽似乎都在这方寸的煲内了，幸福也在点点滴滴中累积蔓延开来。

只要有时间，就自己动手来煲制，没时间就试试简单的。

本书的50道汤粥不仅美味、易做，还有特别合理的营养搭配。

跟随人气美食达人yoyo一起分享她独到的汤粥“煲”典吧！

从汤粥开始，回归到自然的饮食调理方法。

相信，不只是通透的肌肤，包括跟健康有关的一切，你一定都可以拥有。

## <<yoyo靓汤美粥>>

### 作者简介

人气颇高的美食博主，阿邦网汤粥版的当家帮手哦，美女yoyo的精致汤粥集合！

## &lt;&lt;yoyo靓汤美粥&gt;&gt;

## 书籍目录

多汁爽口的咖喱牛肉丸汤简单的就很美味，丁香鱼丸汤淮山排骨汤，补气的助眠汤巧煲益气理血的花菇鸡翅汤奶油鲍鱼浓汤，但贪无妨的汤品暖肝活血的黑米芸豆粥嫩滑皮肤的蜂蜜柚子茶去脂又美白的好粥，健康杂粮粥补钙强筋骨的人参鱼排汤补血益肾的牛尾汤，放心散漫煮汤来DIY神奇去脂瘦身汤鹅胸粥，养胃止渴的好粥淡雅去火的生菜粥香蕉奶油浓汤，快乐的魔法汤花椰菜豆浆芝士汤，让皮肤通透亮丽的汤香芹糯米粥，春季补养正气的好粥雪梨大豆猪手汤，喝出美白通透的好皮肤一碗安神镇静的好粥，美味鸡心粥清肺补血的好粥，小胡萝卜鸭腿粥煲一锅好粥相忘于江湖，海胆粥肉质细嫩营养丰富的龙利鱼粥让你气色红润的鳗鱼粥开胃消食的荸荠肉丸汤轻松减肥又饱腹的水晶素饺汤让你神采奕奕的海参当归汤美白肌肤的白芷多宝鱼汤排毒保持好身材的芦笋培根汤散讲芝士，海螺青豆芝士浓汤酸菜排骨汤，正宗东北味儿有效改善酸性体制的长寿汤，海带蛤蜊汤牛奶草莓西米露，喝出嫩白好皮肤清热润肺的草莓梨子汤喝汤好处多，健康排骨蔬菜汤家常调理汤，白萝卜枸杞排骨汤开胃安神的百合排骨蔬菜汤暖心暖胃的羊肉窝蛋粥荷兰豆鲜蛋排骨粥，幸福感的定义无力抗拒的鲜美魅力，胡萝卜蛤蜊粥排骨菜干青豆粥，最美的时刻海米黄花木耳粥，健胃清肺的好粥骨肉相连青豆粥，善待自己是种美德增强免疫力的好粥，百合红豆排骨粥羊肚蔬菜汤，补气补虚的养身好汤甜美香滑的蜜红豆西米露暖心的加吉鱼汤补血解压的紫米疙瘩肉丸汤抗衰老提高免疫力的红薯芝士浓汤清热去烦美白养颜汤，杨梅梨子番茄红薯汤解毒嫩肤的薏仁绿豆百合汤润肤养颜美白的金银花枸杞汤附：食材选择及操作窍门

<<yoyo靓汤美粥>>

章节摘录

插图：多汁爽口的咖喱牛肉丸汤周星驰的《食神》里，把“撒尿牛丸”演绎得出神入化，每咬一口，都有鲜美的汁水喷出，简直是将牛肉丸的魅力与特色展现成一段传奇。

其实关于牛肉丸，是有着悠久历史的传统中华美食，早在清朝顺治年间的江南古镇松江，就有经过特殊工艺和配方精心研制而成的牛肉丸，流传至今近二百年，风靡港台，倾倒无数食客。

在家中其实也可以制作出有一点弹牙感觉的牛肉丸。

虽然我们不能像电影里表演的那样，手捶牛肉几百下，但是可以在家中用筷子不停搅打，随着搅打力度的加大、搅打次数的增加，牛肉本身就上了筋道，做出来的肉丸自然又Q又弹，异常鲜美。

还有一点很重要，就是要一边搅打，一边在牛肉里掺入高汤，这样做出的牛肉丸就多汁鲜美，溢口留香了。

简单的就很美味，丁香鱼丸汤婆婆的婆婆，呵，就是老公的奶奶，非常喜欢吃这种小小的鱼。

我想小小的鱼在她生活的那个年代，一是价格很便宜，二就是随着海水的潮汐和洋流，会有很丰富的资源。

现在我也渐渐爱上了这种又家常又温暖的吃法，虽然简单，但足够美味。

丁香鱼，北方的沿海一带通常叫巴鱼，它含有丰富的维生素A及D，特别是水溶性的维生素B6、B12、烟碱酸及生物素含量非常丰富。

丁香鱼小小的，只有拇指粗细，要一根一根地敢下鱼肉，绞成馅余成鱼丸。

大大一碗丁香鱼丸汤，斗盏方寸之间，人生美味夫复何求！

## <<yoyo靓汤美粥>>

### 编辑推荐

《yoyo靓汤美粥》将所有简单得的、贵重的食材一起在煲中滚，让细火与猛火交替着熬制一室的温暖。家人的健康和美丽似乎都在这方寸的煲内了，幸福也在点点滴滴中累积蔓延开来。

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>