

<<精选家常营养汤1188例>>

图书基本信息

书名：<<精选家常营养汤1188例>>

13位ISBN编号：9787501968015

10位ISBN编号：7501968012

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：甘智荣 主编

页数：256

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>

## <<精选家常营养汤1188例>>

### 内容概要

科学、专业的食物专题讲解；全面、准确的营养成分数据；营养、可口的经典菜例，步进式的图文解说；专家编写，名厨主理；内容全面，图片靓丽，装帧精美，价格低廉。

“精选家常营养汤1188例”是一本关心我们的饮食和健康的营养读物。  
本书教你制作各种家常营养汤，让你的家人吃到美味，永保健康。

## <<精选家常营养汤1188例>>

### 作者简介

甘智荣，中国烹饪大师，国际烹饪大赛评委雕刻大师。

从事烹饪工作多年，是“智荣厨艺”网站的创办人，现担任东南教育集团等多所大中院校专业主任、讲师，多家大型酒店策划师和顾问，精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、布点工艺。

特别是对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的工艺及烹饪技法完美组合。

## <<精选家常营养汤1188例>>

### 书籍目录

#### Part 1 无汤不上席 无汤不成宴

- 汤的营养成分
- 汤的种类和常见烹饪技法
- 正确煲汤的要诀
- 煲汤的选材有讲究
- 煲汤水量、材料分量的计算
- 几种常见汤的制法
- 掌握食物四性五味，煲出健康营养汤
- 不同人群的喝汤方法
- 喝汤应分季节
- 对症喝汤有益健康
- 美味汤品的禁忌
- 喝汤的八大误区

#### Part 2 喝汤应根据季节走

##### 春季汤饮

- 莲子山药甜汤 / 苦瓜菠萝炖鸡汤
- 马蹄腐竹猪肚汤 / 杏仁苹果鳢鱼汤
- 鲜菌炖家鸡 / 党参豆芽氹骨汤

##### 夏季汤饮

- 西瓜绿豆鹌鹑汤 / 芥菜魔芋汤
- 黄豆金针汤 / 清补猪瘦肉汤
- 鱼腥草银花瘦肉汤 / 雪梨猪腱汤

##### 秋季汤饮

- 莲子牡蛎鸭汤 / 土茯苓绿豆老鸭汤
- 银耳雪梨煲鸭 / 银耳木瓜鲫鱼汤
- 蜜枣海底椰苹果汤 / 冬瓜牛蛙汤

##### 冬季汤包

- 附子生姜炖狗肉 / 鹿茸川芎羊肉汤
- 牛肉芹菜鸡蛋汤 / 陈皮老鸽汤

#### Part 3 不同人群的保健汤

##### 婴幼儿

- 毛豆浓汤 / 金银米汤
- 腐竹马蹄甜汤 / 蔬菜干贝浓汤
- 香菇疙瘩汤 / 菠菜牛奶汤

##### 学龄儿童

- 西湖莼菜草菇汤 / 番茄豆芽排骨汤
- 金针菇金枪鱼汤 / 胡萝卜马蹄煲腔骨
- 枸杞芹菜鱼片汤 / 枸杞叶猪肝汤

##### 青年女性

- 南瓜虾皮汤 / 苹果炖野生鱼
- 薏仁番茄炖鸡 / 莲子百合煲瘦肉
- 黄瓜扁豆排骨汤 / 海带黄豆汤

##### 青年男性

- 狗肉黑豆汤 / 苡蓉寄生羊肉汤
- 西湖牛肉羹 / 茶树菇红枣乌鸡汤

<<精选家常营养汤1188例>>

鹿茸阿胶水鱼汤 / 韭菜鲜虾汤

孕妇

胡萝卜牛骨汤 / 莲藕红豆牛腩汤

番茄土豆牛肉汤 / 药膳乌鸡汤

豆苗煮芋头 / 木瓜鲈鱼汤

产妇

蹄筋莲子炖猪脚 / 阿胶牛肉汤

十全大补鸡汤 / 山药当归鸡、汤

豆腐鲫鱼汤 / 豌豆猪肝汤

中老年人

双仁菠菜猪肝汤 / 薏仁南瓜浓汤

冬瓜薏米兔肉汤 / 清炖南瓜汤

黄豆猪蹄汤 / 双耳山楂汤

老鸭猪肚汤 / 阿胶淮杞炖甲鱼

Part 4 职业不同 汤品不同

脑力劳动者

天麻鱼头汤 / 牛奶银耳水果汤

茶树菇煲腔骨, / 春菜鱼头汤

土茯苓鳝鱼汤 / 凉瓜黄豆煲排骨

体力劳动者

黄芪牛肉蔬菜汤 / 北沙参玉竹兔肉汤

黄芪豆芽牛肉汤 / 酸辣鱿鱼汤

开煲狗肉 / 海马红参炖瘦肉

久坐工作者

玉米煲土鸡 / 韭菜花炖猪红

大芥菜红薯汤 / 金针木耳肉片汤

百合绿豆凉薯汤 / 莲子百合汤

经常熬夜者

鱼头豆腐汤 / 浓鱼汤煲大芥菜

胡萝卜红枣猪肝汤 / 葱香鱼汤

菠菜蛋汤 / 冬笋鸭块

经常熬夜者

莲子百合麦冬汤 / 天麻炖鸡

银耳椰子煲鸡汤 / 白果黄豆鲫鱼汤

乌龟百合红枣汤 / 红枣桂圆猪肤汤

高温工作者

萝卜红枣汤 / 绿豆薏仁汤

上汤芦笋 / 莲藕菱角排骨汤

Part 5 汤的神奇的养生功效

益气补虚

党参黑豆煮瘦肉 / 桂圆山药红枣汤

人参鸡汤 / 栗子鸡汤

芸豆煲腔骨 / 当归生姜羊肉汤

宁心安神

白果莲子糯米乌鸡汤 / 天麻炖猪脑

枣鸡汤 / 莲子猪心汤

花旗参炖鹌鹑 / 参麦泥鳅汤

<<精选家常营养汤1188例>>

补血养颜

黑枣桂圆鹌鹑蛋汤 / 菠菜猪血汤  
归芪补血乌鸡汤 / 乌豆赤肉  
薏米猪蹄汤 / 银耳猪骨汤

清热铸毒

无花果猪腱汤 / 番茄鲫鱼汤  
生地螃蟹汤 / 菊花鸡汤  
花蟹煲萝卜汤 / 菠菜羊肝汤

润肺止咳

四神沙参猪肚汤 / 川贝母炖豆腐  
白果支竹薏仁汤 / 川贝枇杷叶炖鹧鸪  
百合炖雪梨 / 蜜瓜螺头汤

生津润燥

白果莲子乌鸡汤 / 花旗参煲银耳汤  
菊花桔梗雪梨汤 / 荸荠鲜藕茅根汤  
雪梨胡萝卜汤 / 猪肚银耳花旗参汤

健脾补胃

牛蒡素肉丝汤 / 女贞子黑芝麻瘦肉汤  
雪菜大汤黄鱼 / 大枣冬菇炖鸡  
麦枣甘草萝卜汤 / 银耳蛋花汤

止渴解酒

苦瓜甘蔗鸡骨汤 / 味噌豆腐汤  
萝卜汤 / 陈皮绿豆汤  
银耳雪梨汤 / 杨梅双仁汤

健美减肥

冬瓜红豆汤 / 鲜荷双瓜汤  
蘑菇鲜素汤 / 香菇白菜魔芋汤  
茶鸡竹笋汤 / 薄荷水鸭汤

补肾强身

核桃杜仲炖猪腰 / 川牛膝炖猪蹄  
枸杞牛肝汤 / 香菇土鸡汤  
鱼肚冬菇汤 / 白果煲猪小肚

乌发明目

何首乌鸡肝汤 / 何首乌黑豆煲鸡脚

.....

Part 6 喝汤赶走亚健康

Part 7 对症喝汤

<<精选家常营养汤1188例>>

章节摘录

插图：

## <<精选家常营养汤1188例>>

### 编辑推荐

《精选家常营养汤1188例》由我国著名医学科学家胡维勤审定推荐。  
330道美味汤品，330条营养点评，300个厨事常识，228种健康食材，家家必备，厨事无忧。  
在家做菜，美味实惠，安全健康。  
巧做美味，全家分享。  
科学养生，合理饮食！  
为你提供最全面系统的家常菜式，全方位提升你的厨艺指数，成为最受欢迎的巧主妇！

<<精选家常营养汤1188例>>

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>