

<<家常汤煲>>

图书基本信息

书名：<<家常汤煲>>

13位ISBN编号：9787501974566

10位ISBN编号：750197456X

出版时间：2010-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：“家常美食丛书”编写组

页数：216

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>

<<家常汤煲>>

内容概要

最常吃、最经典的家常美食，最全面、最深入的菜品解析，营养知识、烹饪技法、厨事窍门，集权威专家与身边百姓共同的智慧。
倾力打造出让你一学就会的家常菜谱！

<<家常汤煲>>

书籍目录

PART 1 快汤 什锦小白菜 上汤黄秧白 慈姑白菜汤 清汤萝卜 白萝卜虾皮汤 萝卜丝鲜鱼汤
 海带萝卜汤 胡萝卜海带丝汤 三丝豆苗汤 口蘑冬瓜汤 枸杞冬瓜汤 冬瓜红豆汤 玉米冬瓜汤
 腐竹青瓜汤 黄花南瓜汤 豆苗南瓜汤 土豆黄瓜汤 山药甘薯汤 红苋菜山药汤 菠菜莲子汤 空
 心菜腐皮汤 西蓝花番茄汤 洋葱番茄汤 芹菜叶粉丝汤 黄瓜肉片汤 榨菜肉丝汤 瘦肉冬菇荸荠
 汤 菠菜猪肝汤 枸杞猪肝汤 木耳腰片汤 芸豆腰花汤 娃娃菜猪肚汤 淮山猪心汤 甘草肺片汤
 腊肉苦瓜汤 猪肉丸子汤 雪菜肉丝汤 天麻陈皮羊脑汤 羊杂碎汤 枸杞牛肝汤 鸡丝豌豆汤
 鸡肉丸子汤 鸡片口蘑汤 鸡片莼菜汤 鸡片丝瓜汤 鸡片竹荪汤 枸杞鸡肝汤 火腿鸡蓉汤 番茄
 鸡蛋汤 紫菜海米鸡蛋汤 鸡蛋豆腐汤 木耳鸭丝汤 冬瓜鸭架汤 清汤鸭条 冬菜鸭肝汤 鸡杂鸭
 血汤 鸭架白菜汤 银耳鹌鹑蛋汤 松花蛋鱼片汤 香菜鱼片汤 芥菜鱼腩汤 木瓜鲜鱼汤 醋椒头
 尾汤 鱼头豆腐汤 补气鲈鱼汤 黄芪鲫鱼汤 莼菜鲫鱼汤 鲫鱼豆腐汤 乌梅大枣鲫鱼汤 鲢鱼丝
 瓜汤 草菇鱼丸汤 着汤鱼丸 芹菜鱼丸汤 淮杞黄鳝汤 丝瓜虾仁汤 酸菜牡蛎汤 菠菜海鲜汤
 鲜虾黄芪汤 海鲜丸子汤 螺肉青蒜汤 海米三鲜汤 猪血豆腐汤 酸菜鱿鱼汤 山药花蟹汤 酸辣
 汤 五香豆腐干汤 茼蒿叶豆腐汤 豆腐笋丝蟹肉汤 一品豆腐汤 香菇豆腐汤 粉丝冻豆腐汤 鸡
 火煮干丝 竹笋香菇汤 清炖草菇汤 香菇木耳莼菜汤 豆芽平菇汤 鸡汤烩野菌 三菌豆苗汤 什
 锦菇汤 草菇双鲜汤 清汤蟹味菇 木耳香菇汤 牛蒡菇汤 口蘑芦笋汤 菠萝苦瓜鸡汤PART 2 煲
 汤 番茄排骨汤 花生排骨汤 莲藕玉米排骨汤 冬瓜猪排汤 玉米淮山脊骨汤 海带枸杞腔骨汤
 大排蘑菇汤 苋菜排骨汤 扁尖冬瓜排骨汤 黄花菜排骨汤 海带萝卜排骨汤 排骨豆芽汤 海米土
 豆瘦肉汤 五花肉煲烟笋 连锅汤 海带银耳瘦肉汤 瘦肉冬菇荸荠汤 双耳蹄花煲 双仁猪蹄汤
 黄豆蹄筋汤 大枣白果猪肚汤 成菜肚汤 芸豆猪皮汤 清炖银耳牛肉汤 苦瓜牛肉汤 牛肉薏米汤
 萝卜牛腩汤 参须枸杞牛腩煲 杞淮炖牛肉 大枣牛尾汤 萝卜牛肺汤 杞子鞭花汤 生姜羊肉汤
 山菌牛骨汤 大枣羊腩汤 萝卜羊肉汤 羊肉冬瓜汤 蘑菇炖羊肉 核桃羊肉汤 当归胡萝卜炖羊
 肉 当归黄芪羊肉煲 茯苓羊肉汤PART 3 西式汤PART 4 羹/甜汤PART 5 沙锅/锅仔附录

<<家常汤煲>>

章节摘录

插图：有人说光喝汤不吃饭就能减肥。

很多人选择在下班以后，用一锅热气腾腾的美味鲜汤犒劳自己，并用汤来代替晚餐。

其实晚餐不宜喝太多的汤，快速吸收的营养堆积在体内，很容易导致体重增加。

午餐时喝汤吸收的热量最少。

因此，为了防止发胖，可以选择在中午饭前喝汤，饭前及饭中喝较多的汤可提前产生饱腹感，利于饮食控制。

但是光喝汤不吃饭的方法是不科学的，会导致营养不均衡，不利于身体健康。

一些消化不好的人喜欢吃汤泡饭，觉得汤泡饭既有营养又容易下咽，实际上这是非常不好的饮食习惯。

由于汤泡饭饱含水分，松软易吞咽，人们往往懒于咀嚼，但咀嚼是一个预消化的过程，通过咀嚼，会不断产生唾液，并借助唾液中的消化酶帮助消化吸收。

同时，汤泡饭快速进入胃里使人“食不知味”，舌头上的味觉神经没有了刺激，胃和胰脏产生的消化液不多，并且消化液还被汤冲淡，使吃进的食物不能很好地被消化吸收，给胃的消化增加了负担，日子一久，更容易导致胃病的发作。

所以，不宜吃汤泡饭，有胃病的病人更不能多吃汤泡饭。

<<家常汤煲>>

编辑推荐

《家常汤煲》：营养分析烹饪技法厨事窍门权威营养专家，烹饪大师，精明主妇联合奉献。
288道汤品，款款美味，7大类汤汤水水，滋润一生。
吃出健康品出美味为都市白领提供最倾心的美食享受

<<家常汤煲>>

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>