

<<营养汤煲2888例>>

图书基本信息

书名：<<营养汤煲2888例>>

13位ISBN编号：9787501984671

10位ISBN编号：7501984670

出版时间：2012-1

出版时间：轻工

作者：石玉发

页数：239

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>

## <<营养汤煲2888例>>

### 内容概要

10分钟就能做好的简易家常汤，适合小伙慢炖的周末营养汤，常见食材煲出的经典美味汤，养肝保肝春季汤消暑祛火夏季汤，滋阴润肺秋季汤温补暖身冬季汤，美容排毒汤，补气养血汤，补肾壮阳汤。

<<营养汤煲2888例>>

作者简介

石玉发，安徽省巢湖市人，高级烹饪师，擅长制作粤菜、鲁菜、官府菜等。  
曾担任顺风餐饮管理有限公司厨师长、俏江南餐饮有限公司厨师长、北京龙脉宜和酒店厨师长、浙江宁波龙湾酒店中餐厨师长、北京紫金府酒家中餐主管等职位。  
现任北京金泰万博苑餐饮管理有限公司万博苑食府行政总厨。

## <<营养汤煲2888例>>

### 书籍目录

#### Part 1 学习煲汤，从零开始

- 汤的种类大集合
- 煲汤方法大汇总
- 煲汤工具全扫描
- 煲汤调料大盘点
- 煲汤食材的选择与处理
- 煲汤技巧大课堂
- 跟随季节来煲汤
- 如何喝汤有讲究
- 常见高汤的熬制方法及其应用
- 煲汤细节需留意
- 煲汤绝招全公开

#### Part 2 10分钟就能做好的简易家常汤

- 金针西红柿汤
- 咖喱菠菜汤
- 胡萝卜什锦素味汤
- 风情红酒汤
- 苹果鲜蔬汤
- 鸡蛋海苔汤
- 玉米笋蔬菜汤
- 香蕉百合银耳汤
- 桂圆莲子汤
- 柠檬香菇汤
- 金蒜苋菜汤
- 苦瓜西红柿汤
- 丝瓜豆腐汤
- 萝卜荸荠汤
- 鲜菇土豆汤
- 双菇黄瓜汤
- 瑶柱菌汤
- 什锦蛋花汤
- 香菇油皮汤
- 五菇汤
- 蒜黄鸡蛋汤
- 皮蛋西蓝花汤
- 西红柿蛋花汤
- 珍珠翡翠汤
- 笋丝蟹肉汤
- 豆腐海鲜汤

#### Part 3 适合小火慢炖的周末营养汤

- 墨鱼炖老鸡
- 萝卜炖牛腩
- 山药炖排骨

<<营养汤煲2888例>>

罗汉果炖猪蹄  
枸杞子瘦肉炖鹅肠  
啤酒炖牛肉  
海带炖豆腐  
天麻炖猪脑  
沙锅炖菜心  
香菜排骨汤  
海带老鸭汤  
香菇肘花汤  
芝麻枸杞子乌鸡汤  
红枣鱿鱼排骨汤  
排骨竹笋汤  
鱼羊烩鲜汤  
龙井鸡汤  
人参附子鸡汤  
猪蹄通草汤  
牛蒡排骨汤  
山药猪排汤  
牛肉苹果萝卜汤  
土豆牛肉汤

Part 4 常见食材煲出的经典美味汤

枸杞子  
猪腰枸杞子汤  
枸杞子冬瓜汤  
百合  
百合瘦肉汤  
百合冬瓜蛤蜊汤  
蟹味百扇瘦肉汤  
黑木耳  
瘦肉海带木耳汤  
木耳黄瓜汤  
枸杞子木耳莴笋汤  
银耳  
银耳杏仁苹果汤  
银耳红枣木瓜汤  
香菇  
香菇鸡汤  
茼蒿香菇银鱼汤  
瑶香菜汤  
豆腐  
咸肉豆腐笋片汤  
海味豆腐汤  
浓辣豆腐煲  
裙带豆腐鱼头汤  
荸荠豆腐汤  
沙锅鱼子炖豆腐

<<营养汤煲2888例>>

冬瓜  
冬瓜红小豆汤  
冬瓜板鸭汤  
凤爪冬瓜汤  
冬瓜香菇汤  
南瓜  
南瓜浓汤  
南瓜土豆汤  
玉米  
鸡肉玉米汤  
玉米浓汤  
西红柿  
西红柿土豆汤  
西红柿牛骨汤  
黄瓜  
肉片黄瓜汤  
香菜黄瓜姜汤  
紫菜黄瓜汤  
山药  
桂圆山药汤  
洋葱  
芒果鳕鱼汤  
西红柿洋葱汤  
白萝卜  
萝卜薏米黄花菜汤  
鸡片西葫芦汤  
大虾白萝卜汤  
红枣  
花生牛腱肉枣汤  
红枣栗子炖老鸡  
花生木瓜煲鸡爪  
青苹果炖芦荟  
丝瓜  
丝瓜瘦肉汤  
草菇丝瓜肉片汤  
丝瓜爆鱼汤  
白菜  
豆泡炖白菜  
白菜豆腐辣酱汤  
菜心汤  
胡萝卜、  
胡萝卜羊肉汤  
冬笋胡萝卜汤

.....

Part 5 养肝保肝春季汤

Part 6 消暑去火夏季汤

Part 7 滋阴润肺秋季汤

<<营养汤煲2888例>>

Part 8 温补暖身冬季汤

Part 9 美容排毒汤

Part 10 减肥纤体汤

Part 11 健脾养胃汤

Part 12 补肾壮阳汤

Part 13 补气养血汤

Part 14 补钙壮骨汤

Part 15 补脑健脑汤

Part 16 延年益寿汤

Part 17 养心安神汤

Part 18 乌发因发汤

Part 19 护牙健齿汤

Part 20 除痘社痘汤

<<营养汤煲2888例>>

章节摘录

版权页：插图：料酒。

大家都知道，料酒是一种常见的调味品，几乎每家每户的厨房中都备有。在煲汤的过程中，料酒能起到去腥味的作用，还可以使食物保持新鲜。

在煲鱼、贝类、肉类汤的过程中，加点料酒，不但可以溶解一部分油脂，还可以增强汤品鲜香味。

香油。

香油是众所周知的调味品，它是由白芝麻提炼而成的。

汤品煲好后，滴入几滴香油，可增加香味。

姜汁。

姜汁是以姜为材料压榨而成的，常与葱、蒜搭配使用，口味微辣，能起到去腥提香的作用。



<<营养汤煲2888例>>

编辑推荐

《营养汤煲2888例》由中国轻工业出版社出版。

<<营养汤煲2888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>