

<<中国粥汤饮精选>>

图书基本信息

书名：<<中国粥汤饮精选>>

13位ISBN编号：9787503215247

10位ISBN编号：7503215240

出版时间：1990-10

出版时间：中国旅游出版社

作者：于红

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>

<<中国粥汤饮精选>>

书籍目录

目录

一、粥

滋补养人的粥

- 1.二米粥
- 2.八宝莲子粥
- 3.腊八粥
- 4.糯米麦粥
- 5.高粱米粥
- 6.赤小豆粥
- 7.黄豆粥
- 8.绿豆粥
- 9.豌豆粥
- 10.大麦粥
- 11.小麦粥
- 12.芝麻粥
- 13.四色粥
- 14.玉米面粥
- 15.甘薯粥
- 16.油菜粥
- 17.韭菜粥
- 18.芹菜粥
- 19.芥菜粥
- 20.茴香菜粥
- 21.胡萝卜粥
- 22.白萝卜粳米粥
- 23.丝瓜粥
- 24.冬瓜红豆粥
- 25.大葱糯米粥
- 26.姜米粥
- 27.红果粥
- 28.桑椹粥
- 29.荔枝干大米粥
- 30.椰子糯米粥
- 31.乌梅粥
- 32.梨汁粥
- 33.栗子粥
- 34.松子仁粥
- 35.杏仁粥
- 36.核桃肉粥
- 37.桃仁粳米粥
- 38.龙眼粥
- 39.大枣龙眼粥
- 40.酸枣米粥
- 41.藕粉粥
- 42.西湖藕粥

<<中国粥汤饮精选>>

43. 山药粥
44. 山药赤小豆粥
45. 山药扁豆粥
46. 山药蛋黄粥
47. 芋粥
48. 甘蔗粥
49. 花生仁粥
50. 豆汁粥
51. 莲子大米粥
52. 莲子粉粥
53. 莲子山药粥
54. 银耳粥
55. 酥蜜粥
56. 海参粥
57. 脊肉粥
58. 肉菜粥
59. 猪肝粥
60. 猪肾粥
61. 猪蹄粥
62. 羊肝粥
63. 羊肾粥
64. 羊奶粥
65. 牛肚大米粥
66. 牛奶粥
67. 鲫鱼糯米粥
68. 鲤鱼粥
69. 鱼汁红豆粥
70. 鸡汁粥
71. 鸭汁粥
72. 鹌鹑大米粥
73. 鹿角胶粥
74. 黄精粥
75. 桂浆粥
76. 桔皮粥
77. 天花粉粥
78. 鲜芦根粥
79. 茵陈粥
80. 糯米百合粥
81. 百合杏仁红豆粥
82. 薏苡仁米粥
83. 薏米百合粥
84. 薏米红豆粥
85. 茯苓粳米粥
86. 二粉粥
87. 荷叶粥
88. 苍耳大米粥
89. 阿胶糯米粥

<<中国粥汤饮精选>>

90. 郁李仁粥
91. 紫苏粥
92. 蒲公英粳米粥
93. 益母草粥
94. 高粱米桑螵蛸粥
95. 羊肉苡蓉粥
96. 牛乳大枣粥
97. 藿香粳米粥
98. 猪肉鱼肚糯米粥
99. 半夏山药粥
100. 山药薏米柿霜粥

二、汤

妙手调味，汤菜飘香

1. 一品官燕菜汤
2. 玉凤还巢汤
3. 清汤全家福
4. 氽三鲜
5. 清汤鱼翅
6. 鲍鱼汤
7. 海米白菜汤
8. 金钩豆芽汤
9. 奶油海米西红柿汤
10. 金钩玉片汤
11. 奶汤干贝菜花
12. 三色鱼丸汤
13. 苦瓜鲫鱼汤
14. 鲫鱼豆腐汤
15. 汤卷
16. 醋椒头尾汤
17. 萝卜丝氽鲫鱼汤
18. 鱼头汤
19. 奶汤鲫鱼
20. 酸辣鱿鱼汤
21. 三鲜鳝汤
22. 牡蛎清汤
23. 蛤蜊蛋汤
24. 清炖鸭汤
25. 云片鸽蛋汤
26. 海米番茄鸡蛋汤
27. 四味汤
28. 百草百花汤
29. 羊肉丸子汤
30. 羊肉萝卜汤
31. 清炖牛肉汤
32. 酥肉奶汤
33. 氽里脊汤
34. 连锅汤

## &lt;&lt;中国粥汤饮精选&gt;&gt;

- 35.清汤双脆
- 36.竹笋肝膏汤
- 37.杏仁银肺汤
- 38.白肉丝熬酸菜粉
- 39.黄浆
- 40.榨菜肉丝汤
- 41.氽丸子
- 42.丸子鸡汤
- 43.鸡茸豆花汤
- 44.三鲜汤(1)
- 45.三鲜汤(2)
- 46.口蘑芙蓉蛋汤
- 47.全酸辣汤
- 48.成都蛋汤
- 49.甩果汤
- 50.番茄鸡蛋汤
- 51.什锦冬瓜汤
- 52.冬瓜鸡块汤
- 53.清炖全鸡汤
- 54.清汤鸡块
- 55.鸡杂鸡块汤
- 56.什锦汤
- 57.鸡蓉三丝汤
- 58.丸子鸡汤
- 59.鱼头汤
- 60.三鲜沙锅汤
- 61.青鱼头尾沙锅汤
- 62.沙锅鱼头汤
- 63.沙锅头尾汤
- 64.沙锅清汤
- 65.涮羊肉火锅
- 66.什锦火锅
- 67.菊花火锅
- 68.菊花鱼锅
- 69.四生鱼锅
- 70.家常火锅
- 71.海味火锅
- 72.杂拌火锅
- 73.东北氽锅
- 74.狗肉火锅
- 75.白菜金钱米火锅
- 76.豆腐火锅
- 77.牡丹燕菜汤
- 78.毛豆米豆腐汤
- 79.苋菜冬菇汤
- 80.五色紫菜汤
- 81.鲜番茄汤

<<中国粥汤饮精选>>

- 82.三红汤
- 83.口蘑锅巴汤
- 84.甜什锦羹
- 85.藕片汤
- 86.土豆胡萝卜汤
- 87.冰糖银耳汤
- 88.木耳鲜笋汤
- 89.芹菜清汤
- 90.豆腐酱汤
- 91.三丝莼菜汤
- 92.蛋蓉菜花汤
- 93.菠菜豆腐汤
- 94.丝瓜肉片汤
- 95.三鲜冬瓜汤
- 96.珍珠米汤
- 97.素菜清汤
- 98.清汤
- 99.奶汤
- 100.鸡汤
- 101.调汤
- 102.毛姜水制法
- 103.卤汤

注：清汤、奶汤的使用方法

三、饮

生津止渴 益气强精的饮料

- 1.鲜桔汁(1)
- 2.鲜桔汁(2)
- 3.广柑汁(1)
- 4.广柑汁(2)
- 5.葡萄汁(1)
- 6.葡萄汁(2)
- 7.葡萄汁(3)
- 8.樱桃汁
- 9.
- 杨梅汁(1)
- 10.杨梅汁(2)
- 11.柠檬汁(1)
- 12.柠檬汁(2)
- 13.柠檬汁(3)
- 14.红果汁(1)
- 15.红果汁(2)
- 16.洋梨汁
- 17.西瓜汁(1)
- 18.西瓜汁(2)
- 19.西瓜汁(3)
- 20.鲜西红柿汁(1)
- 21.鲜西红柿汁(2)

## &lt;&lt;中国粥汤饮精选&gt;&gt;

- 22.甜西红柿汁(1)
- 23.甜西红柿汁(2)
- 24.草莓汁(1)
- 25.草莓汁(2)
- 26.菠萝汁
- 27.长白萝卜汁
- 28.香蕉乳汁
- 29.葡萄乳汁
- 30.柠檬乳汁
- 31.西红柿乳汁
- 32.西瓜乳汁
- 33.牛奶咖啡
- 34.可可乳汁
- 35.巧克力乳汁
- 36.冰可可汁
- 37.可可牛奶
- 38.冷牛奶
- 39.冰红果水
- 40.果子水
- 41.马蹄水
- 42.冰淇淋汽水
- 43.冰淇淋咖啡
- 44.冰淇淋烩水果
- 45.牛奶冰淇淋
- 46.三色冰淇淋
- 47.巧克力冰淇淋
- 48.可可冰淇淋
- 49.冰淇淋鲜桔水
- 50.果仁冰淇淋
- 51.奶油雪糕
- 52.可可雪糕
- 53.水果雪糕
- 54.果料棒冰
- 55.果汁冰块
- 56.酸梅冰块
- 57.西红柿汁冰块
- 58.西红柿冰块
- 59.桂花红枣冰
- 60.赤豆冰
- 61.四色冻
- 62.果汁冻
- 63.杏脯冻
- 64.苹果冻
- 65.可可奶冻
- 66.草莓冻
- 67.红果冻
- 68.葡萄冻

## &lt;&lt;中国粥汤饮精选&gt;&gt;

- 69.桃冻
- 70.栗子羹
- 71.猕猴桃羹
- 72.水果甜羹
- 73.嫩蛋羹
- 74.银耳甜羹
- 75.奶酪
- 76.红果酪
- 77.橙子酪
- 78.牛奶花生酪
- 79.西瓜酪
- 80.核桃酪
- 81.冷冻菠萝酪
- 82.红枣汤
- 83.莲心汤
- 84.西瓜翠衣汤
- 85.杨梅汤
- 86.酸梅汤
- 87.菠萝汤
- 88.桔酪汤
- 89.玉米汤
- 90.百合绿豆汤
- 91.赤豆汤
- 92.红枣布丁
- 93.椰子布丁
- 94.桔子布丁
- 95.柠檬布丁
- 96.巧克力布丁
- 97.可可布丁
- 98.菊花茶
- 99.金银花茶
- 100.荷叶凉茶
- 101.鲜藕凉茶
- 102.奶红茶
- 103.冷红茶
- 104.竹叶芦根凉茶
- 105.杏仁奶茶
- 106.薄荷凉茶
- 107.陈皮茶

## 四、家庭常用食品成分表

(一) 营养素功用简明表

(二) 营养成分表

(三) 食物的维生素B6、泛酸、叶酸B12含量表

(四) 食物的胆固醇含量表

(五) 食物的钾、钠、镁、氯含量表

(六) 食物的碘含量表





<<中国粥汤饮精选>>

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>