第一图书网, tushu007.com

<<家庭实用汤羹粥任你选>>

图书基本信息

书名：<<家庭实用汤羹粥任你选>>

13位ISBN编号：9787508265568

10位ISBN编号：7508265564

出版时间：2010-9

出版时间：金盾

作者：吴杰 编

页数：90

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

前言

汤、羹、粥均为稀食，亦称“流食”、“多水之食”，而水是维持人体生命活动不可或缺的重要物质之一，是生命之源。
汤、羹、粥，无论是百姓的日常餐桌，还是饭店的各档宴席，都是不可缺少的一类菜式。
古往今来，汤、羹、粥以其用料广泛、味道鲜美、营养丰富、老少皆宜的独特魅力，深受人们喜爱。它既是补充水分的最佳途径，也是日常饮食的重要内容。
我们可以将各种荤、素原料和“五谷”按自己喜好的种类和方式进行组合搭配，进行熬、煮、炖、煨，使原料中的营养成分都得到最充分的渗出而被人体充分吸收利用。
健康人常食汤、羹、粥会增进健康；病弱者常食汤、羹、粥能补养身体，促进康复。
近几年来，随着广大群众物质和文化生活水平的不断提高，“药补不如食补”的食疗养生理念悄然走进千家万户。
如何将花样繁多的食物搭配组合，烹制出既可促进健康、又能饱享口福的汤、羹、粥，是现代人追求的一种健康饮食新时尚。
常言道：常喝汤，保健康。
为了满足当今人们的健康饮食要求，达到均衡膳食、食疗养生的目的，本书从南北各地著名的汤、羹、粥中精选了三大类共90例较实用的汤、羹、粥，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款汤、羹、粥的用料配比、制作方法、操作要领等均做了详细的介绍。
本书内容丰富，通俗易懂，科学实用，不仅可供广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也很适合各档酒店、餐馆和各类食堂等参考使用。
希望本书在给您带来美味及营养的同时，还给您带来健康与快乐。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

这是一本专门介绍家常汤羹粥制作方法的大众食谱书。
书中根据人们日常饮食的普遍爱好和实际需要，从众多的汤羹粥中，精选了90款深受大众欢迎而又富有营养的美味汤羹粥，经供家庭选用。
本书图文并茂，易懂好学，有汤有羹有粥，既科学又实用，非常适合广大家庭照本学做，也可供大小餐馆和单位食堂参考使用。

作者简介

吴杰，大学毕业，国家特一级烹饪师，中国烹饪职业技能鉴定考评员(国家评委)，烹饪讲师，高级营养师。
曾在全国烹饪大赛中获金牌。
多年来专注于食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，创新设计了数百例风味菜肴及面点。
先后出版了《中国著名菜系精选

第一图书网, tushu007.com

<<家庭实用汤羹粥任你选>>

书籍目录

汤　畜肉类　番茄脊骨汤　脊骨海带汤　菇香排骨汤　蟹柳猪排汤　猪手海参汤　冬瓜羊肉汤　猪肝菠菜汤　爽辣牛肚汤　猪腰海马汤　口蘑猪血汤 禽蛋类　香菇鸭汤　翠笋鸭块汤　耳菜鸡片汤　紫菜鸡丸汤　双色鹌鹑汤　鸡蛋苦瓜汤　翡翠鸭血汤　水产类　鲈鱼滋补汤　鲫鱼豆腐汤　香笋鱼片汤　草菇鱼丸汤　双色鱿鱼汤　虾仁苦瓜汤　蚬尖牡蛎汤　蛎黄萝卜粉丝汤　贝肉百合汤　豆制品类　肉片豆腐汤　虾米豆腐汤　泥鳅豆腐汤　蚬尖豆腐汤　清香千丝汤　食用菌类　牛肝菌鸡块汤　白蘑肉片汤　瘦肉三珍汤　肉片肝菌汤　里脊榛蘑汤　什锦蘑菇汤　口蘑蛎菠汤　木耳肉丸汤　蔬菜类　紫菜瓜片汤　虾皮双莱汤　番茄肉片汤　三丝汤　酸辣银芽汤　榨菜肉丝汤　牛肉茼蒿汤　双丝莼菜汤　虾皮海带番茄汤　羹　鸡肉香菇羹　生莱鸡肉羹　鸭肉苦瓜羹　鸭片豆腐羹　竹荪里脊羹　蚬尖青瓜羹　松香玉米羹　肉丁白蘑羹　三彩酸辣羹　香菇蛋花羹　双色冰糖银耳羹　翠珠鸡丸羹　翡翠太极羹　枸杞苹果羹　百合水果羹　双蔬羹　粥　大米绿豆粥　红枣山药粥　杞子蜜枣粥　海参双米粥　枣香糯米粥　肉丁松子粥　茄丁瘦肉粥　二米鲜菇粥　肉末香菜粥　牛肉二米粥　山药南瓜粥　龙凤小米粥　滋补小米粥　圆枣黑芝麻粥　黄米莲子粥　香菇萝卜粥　红薯楂子粥　红参肉丁玉米粥　红杞银耳玉米粥　什锦玉米滋补粥　南瓜扁豆粥　莲枣三米粥　红杞绿豆薏米粥　莲枣高粱米粥　花生莲枣粥　黑米粥

章节摘录

插图：

编辑推荐

《家庭实用汤羹粥任你选》：品种多样 风味各异 营养可口 任你选择

第一图书网, tushu007.com

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