

<<汤补100锅>>

图书基本信息

书名：<<汤补100锅>>

13位ISBN编号：9787538148442

10位ISBN编号：7538148442

出版时间：2007-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：李蔓荻,张小勇

页数：96

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>

## <<汤补100锅>>

### 内容概要

汤，人类最廉价的健康保险！

《汤补100锅》由首都保健营养美食学会执行秘书长林文杰特别推荐。

“民以食为天”、“医食同源”，古今同此一理。

从上古至今，人们一直在不断研究和探索“吃什么”和“怎么吃”及饮食与滋补健康的关系。

国人在饮食的“美”上是下足了功夫，“营养不足”、“营养过剩”或“营养不科学合理”同样都会引起身体健康问题，饮食中大有学问。

《汤补100锅》在众多同类的时尚书籍中，独树一帜，以个性化的风格悄然形成了一部较为新鲜的良作，跳出了仅仅教人做菜的俗套，将医学科学分析，营养普及知识和烹调技艺相结合，将祖国医学宝库中的重要财富——中医理论引入其中，并以深入浅出的科普语言讲述了深奥的理论，介绍了许多营养学新知识、新理念、新信息、颇具新意，具有较强的针对性和实用性，在介绍菜肴的营养特点和保健功能方面尤为精道。

《汤补100锅》与时代同步，在现代科技的基础上审视我们的饮食“美”，帮助更多的人树立科学的生活观，使人们的生活健康、时尚。

## &lt;&lt;汤补100锅&gt;&gt;

## 书籍目录

汤——人类最廉价的健康保险PART 1 素羹汤1 海带山药绿豆汤2 百年好合汤3 葱豉豆腐汤4 五果冰糖羹5 香菇竹荪汤6 茼蒿粉丝汤7 山药杏仁玉米汤8 红枣木耳汤9 西红柿青豆汤10 海虹香菇木耳汤11 银耳香菇汤12 鲜蔬菜浓汤13 莼菜白玉西红柿汤14 玉米须海带汤15 南瓜芋头煲16 黄豆芽猪血汤17 冬菇苋菜汤18 红枣冬瓜仁汤19 白菜山药萝卜汤20 茭白芹菜汤21 紫菜荸荠豆腐汤22 芦笋薏仁汤23 枸杞蛋汤24 蛋蔬鲜汤PART 3 鸡鸭汤25 苹果干贝鸡汤26 蛤蜊冬瓜鸡汤27 苦瓜菠萝炖鸡汤28 酸菜姜鸭汤29 香菇竹笋鸡汤30 酒酿鸡腿汤31 酸甜老鸭汤32 三仁煲老鸭33 萝卜丝鸡茸羹34 木耳酸辣鸡茸羹35 老鸭玉米棒汤36 滋润鸭汤37 红枣白果炖乌鸡38 芡实牡蛎老鸭汤39 醋椒鸭架汤40 银花水鸭汤41 酸萝卜老鸭汤42 红豆乌鸡补血汤43 木耳酸辣鸡丝羹44 冬瓜芥菜老鸡汤45 菊花乌鸡汤46 猴头菇黄芪鸡肉汤47 乌鸡绿豆汤48 西洋参炖鸡汤49 红枣莲子鸡腿汤50 笋鸡银芽汤PART 3 肉骨汤51 海带排骨汤52 五色彩蔬汤53 红烧牛肉汤54 木瓜排骨汤55 荷叶莲藕排骨汤56 鹅血肉丝豆芽汤57 红糟羊肉汤58 芦笋魔芋排骨汤59 花生芝麻核桃猪骨汤60 雪梨苹果瘦肉汤61 西红柿咸肉汤62 萝卜牛腩汤63 芙蓉火腿汤64 菠菜牛骨汤65 桂圆牛骨髓汤66 山杞炖兔肉汤67 萝卜羊肉汤68 当归党参陈皮瘦肉汤69 冬瓜猪排凤爪汤70 山药羊肉鲜奶汤71 冬瓜薏米瘦肉汤72 羊腿骨红枣汤73 栗子凤爪排骨汤74 黄豆干贝兔肉汤75 二瓜脊骨汤76 佛手核桃瘦肉汤PART 4 鱼鲜汤77 甘麦红枣鱼汤78 南瓜鲜虾浓汤79 双仁鱼头汤80 紫苏鱼片汤81 黄豆文蛤汤82 鲫鱼煲胡萝卜83 芋头鲫鱼汤84 黑鱼山药汤85 银耳银鱼羹86 泥鳅豆腐汤87 浓汁鲤鱼汤88 南瓜草鱼汤89 鱼米羹90 莼菜黄鱼羹91 上汤双色墨鱼丸92 苹果炖鱼汤93 海参里脊汤94 丝瓜牡蛎汤95 菊花鱼片汤96 归地海参汤97 鳝鱼枸杞银耳羹98 紫菜蛤肉汤99 黑鱼玉兰豆苗汤100 米汤鲈鱼

<<汤补100锅>>

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>