

<<零起点学做汤煲>>

图书基本信息

书名：<<零起点学做汤煲>>

13位ISBN编号：9787538449761

10位ISBN编号：7538449760

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：《学做家常菜》编委会 编

页数：192

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>

## <<零起点学做汤煲>>

### 前言

制作美味十足又具有保健疗效的汤，食材的选择是至关重要的。如何正确的挑选四季时令蔬果，为汤品增色添香，其中的技巧并不比烹饪简单。众所周知，有很多的食材在激素与化学药剂的催生下，外表光鲜肥嫩，但却败絮其中。不仅失去原有的口感与营养，还为我们的健康埋下巨大隐患。更有甚者，以桃代李，滥竽充数。这也成为现代人常有的担心，于是，超市、菜市场中出现大量标榜着“绿色、天然、有机”的食材，而价钱高达普通食材的数倍以上，这些食材是不是真如其所述，仅仅凭借着老一辈人留下的生活经验去甄选判别，已经不能完全适应现实的需要，对于植物、动物的深刻了解也许是更好的办法。但是，并非人人都营养学家、植物学家。快节奏的生活，让时间变得更加紧凑，更多人需要的是简明扼要的重点，本书既是去除繁琐，用经验与科学的方法相结合，来帮助读者选择正确的、健康的食材。

## <<零起点学做汤煲>>

### 内容概要

如今，“吃肉不如喝汤”已经被众人所认可。

汤鲜美味可口、营养丰富，可以说，菜的精华都在汤中。

南方更有“宁可三日无肉，不可一日无汤”的说法。

不仅是国内，在国际上，汤煲受世界各国的美食好爱者所推崇，不同国家、不同地区都有属于自己文化，口味独特的“名汤”，法国人更是认为“餐桌上没有汤就如同没有女主人一样”。

说汤中富含营养并不是凭空而来的，因为有大部分食物都是在充分地炖制过程中才将营养物质慢慢地释放出来的，比如食用鸡肉，其他制法和汤煲相比，对人的功效绝对是小巫见大巫。

## &lt;&lt;零起点学做汤煲&gt;&gt;

## 书籍目录

蔬菜类 白菜 明虾白菜蘑菇汤 圆白菜烩豆腐丝 干白菜豆腐酱汤 白菜香菇蹄花汤  
 栗子白菜杞子汤 菠菜 菠菜猪肝汤 海米菠菜汤 银杏蔬菜汤 营养菠菜汁 丝豆腐菠  
 菜汤 莼菜 莼菜鸽蛋汤 西湖莼菜汤 地瓜 地瓜荷兰豆汤 地瓜菠菜汤 地瓜姜汤  
 地瓜南瓜汤 冬瓜 冬瓜炖鱼尾 辣汁冬瓜汤 芽笋冬瓜汤 冬瓜炖羊肉 干贝冬瓜汤  
 冬瓜薏米墨鱼汤 草鱼冬瓜汤 虾米冬瓜汤 豆角 干豆角炖排骨 豆角干贝汤 豆  
 角香芋煮海兔 金针菇豆角汤 豆芽 豆芽鱼尾汤 当归补血蔬菜汤 番茄 健康蔬果汤  
 番茄蛋清汤 番茄豆腐鱼丸汤 西梅番茄甜汤 番茄皮蛋兰花汤 番茄草菇汤 番茄玉  
 米汤 苦瓜番茄汤 黄瓜 香菜黄瓜汤 黄瓜雪耳蜜枣汤 芥菜 芥菜牛肉汤 咸蛋芥菜  
 肉片汤 芥菜马蹄炖排骨 蟹丝芥菜汤 卷心菜 卷心菜花蛤汤 培根卷心菜汤 苦瓜  
 苦瓜猪瘦肉汤 苦瓜豆腐汤 凉瓜酸菜煲软骨 苦瓜猪肚汤 苦瓜小鱼汤 莲藕 小鱼莲  
 藕兰花汤 奶汤藕块 毛豆莲藕汤 莲藕栗子汤 黑芝麻莲藕汤 莲藕炖猪尾 萝卜  
 萝卜茅根瘦肉汤 鲜虾萝卜丝汤 白萝卜汤 胡萝卜杂豆汤 红萝卜黄豆猪肉汤 蔬菜浓  
 汤 萝卜降压补血汤 小萝卜蘑菇汤 海带萝卜汤 南瓜 杞子南瓜汤 南瓜牛肉汤  
 南瓜蚬尖汤 ..... 畜肉类野味类禽肉类菌豆蛋类

<<零起点学做汤煲>>

章节摘录

插图：

## <<零起点学做汤煲>>

### 编辑推荐

《零起点学做汤煲》：随时都能露一手全彩图解，手把手教煲汤，让你随时下厨不丢脸。  
轻松搞定食材选购煲汤所需食材排序与超市货架同步，让你轻松搞定下厨前的选购。  
选菜不“随便”食材、做法、功效三种速查，让没想好吃什么马上做出不“随便”的选择。  
500种不同口味的经典汤煲、满足你、或是家人今天“刁钻”的口味。  
好学容易做常见食材、原料的选购与保存方法买东西不上当、吃不了不浪费给家人的健康和营养自己  
做菜更好吃，没有地沟油，材料新鲜无色素，让你和家人吃得健康又营养

<<零起点学做汤煲>>

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>