

<<大厨教做家常汤煲600例>>

图书基本信息

书名：<<大厨教做家常汤煲600例>>

13位ISBN编号：9787542742810

10位ISBN编号：7542742817

出版时间：2009-3

出版时间：陈绪荣、《天天家常菜》编委会 上海科学普及出版社 (2009-03出版)

作者：陈绪荣，《天天家常菜》编委会 编

页数：189

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>

<<大厨教做家常汤煲600例>>

前言

四季养生离不开滋补汤羹，懂得保养的人更要懂得煲汤。

一碗看似平常的汤，却饱含着养生保健的大学问。

本书囊括了各种煲汤技巧，帮助您轻松掌握煲汤好手艺，将一碗原本清淡无味的水，幻化成一碗包含万物之味、蕴藏丰富营养的四季养生好汤。

学会煲汤，尽享生活之美经过一番用心的加工，您只需要将清水、材料一起放入锅中，剩下的王作时间全部交给火了。

只要用心等待，便能获得一碗营养美味的滋补靓汤。

快汤清淡，品出生活悠闲之味，老汤醇厚，万物精华皆纳于胃。

因为学会了煲汤，也拥有了更多的时间来享受生活。

巧妙搭配，煲出家常好汤煲汤的食材不以名贵与否来衡量，只要搭配得当，并掌握好煲汤的技巧，家常的蔬菜、肉类、海鲜、菌藻也能成为绝妙好食材。我们教您用最家常的食材，依照最合理、最健康的搭配，轻松煲出一碗绝妙好汤。

举手之劳，让厨艺晋级“煲汤中途不宜加水，先放少量盐，猪骨头垫底不仅防止焦糊还能增加汤中的营养，加醋可以去除鱼汤的腥味……”特别的小栏目，只需举手之劳，便能煲出色香味俱全的汤羹，让您在亲朋好友团聚时大秀厨艺，一层风采。一碗好汤，成就您及全家的健康人生！

几种好味，勾勒出幸福生活的真体会！

<<大厨教做家常汤煲600例>>

内容概要

四季养生离不开滋补汤羹，懂得保养的人更要懂得煲汤。
一碗看似平常的汤，却饱含着养生保健的大学问。
本书囊括了各种煲汤技巧，帮助您轻松掌握煲汤好手艺，将一碗原本清淡无味的水，幻化成一碗包含万物之味、蕴藏丰富营养的四季养生好汤。

<<大厨教做家常汤煲600例>>

书籍目录

Part01 地道果蔬，美味汤品奶汤白菜茄汁茭白汤马齿苋黄花汤绿豆马齿苋汤黄瓜竹笋汤黄瓜竹荪汤枸杞子菠萝银耳汤银耳冬菇汤南瓜青豆汤南瓜绿豆汤花生桂圆红枣汤核桃薏米汤冰糖莲子羹香蕉百合银耳羹韭黄带丝汤韭菜银芽汤菜花黄豆汤鲜白萝卜汤彩蔬松花汤芹菜叶粉丝汤腐竹韭菜皮蛋汤银耳山药蛋汤苹果饮山药胡萝卜白果汤冬瓜萝卜山楂汤天冬萝卜汤猪肉藕片汤菠菜猪血汤娃娃菜火腿汤时蔬浓汤菠菜虾皮粉丝汤干贝冬瓜汤冬瓜蜜枣花生汤海米冬瓜汤三鲜冬瓜汤苦瓜绿豆汤丝瓜油条汤瓜皮蛋花汤胡萝卜杏仁汤三色消暑汤消暑神仙汤洋葱番茄汤川贝鸭梨汤银耳雪梨汤苹果荸荠汤黑豆枸杞子汤百合莲杞汤杏仁瘦肉煲蜂蜜炖木瓜枇杷百合汤百合南瓜玉米汤素罗宋汤青蒜土豆汤红薯姜汤葱枣汤蚕豆三鲜汤萝卜清胃汤苹果瘦肉汤雪梨羹香蕉西米羹草莓蜂蜜羹冰糖杨梅汤李子蜂蜜牛奶汤荷兰豆肉片汤培根白菜汤薏米南瓜煲火腿洋葱汤番茄菠菜汤丝瓜面筋汤芹菜叶汤里脊黄瓜汤南瓜四喜汤南瓜美白汤冬瓜玉米汤冬瓜瘦肉煲白菜粉丝汤芥菜魔芋汤白菜四宝菠菜羹雪菜火腿蛋汤芦笋玉米番茄汤芥菜冬笋羹芦笋莲子羹红薯羹什锦水果羹芹菜叶蛋羹时蔬五彩羹红点粟米羹黄豆红枣羹南瓜土豆羹蔬果汤的常用食材及其养生功效Part02 浓香畜肉，一碗好汤孩儿参炖排骨苦尽甘来排骨汤金针黄豆排骨汤高丽参排骨汤佛手排骨汤榨菜排骨汤海带排骨汤肉丁黄豆汤番茄荸荠排骨汤黄豆排骨汤茶树菇排骨汤山药排骨汤猪肝番茄汤肉片茭白汤肉片冬瓜汤赤豆肉片汤羊肉萝卜汤罗宋汤西湖牛肉羹蹄筋花生汤雪梨蹄花汤骨香山药汤山药羊肉汤白萝卜牛肉煲苦瓜牛肉汤金缕牛肉煲藕炖排骨养颜汤冬瓜排骨汤菊花骨香汤芋头排骨汤菜心排骨汤金针排骨汤土豆排骨汤杜仲排骨汤排骨栗子汤莲藕腔骨汤银耳木瓜排骨汤排骨萝卜顺气汤沙参玉竹节瓜汤沙参桃仁牛尾汤排骨玉米汤南瓜米豆美颜汤黄豆芽排骨豆腐汤猪小肘黄豆汤蹄香花生浓汤玉米胡萝卜猪蹄煲猪肉萝卜汤牛尾贞枣汤青木瓜猪蹄汤鹿角胶排骨汤咸肉冬瓜汤莲子猪肚汤腔骨菜心汤菜心狮子头煲猪肝番茄玉米煲猪肚白果汤猪蹄薏米煲芸豆猪蹄煲石竹猪肚汤家常肚丝汤黄精猪肘煲腐竹白果猪肚汤海带排骨青椒汤芥菜排骨汤洋葱牛肉蔬菜汤胡椒猪肚汤牛百叶白菜煲茄汁牛尾煲腰片茼蒿汤羊肉粉皮汤胡辣全羊汤舒心驻颜老火汤猪肝番茄豌豆汤丹参猪肝汤青丝百叶汤沙锅排骨汤冬笋猪肝汤青笋猪肚汤蚕豆牛肉汤红花牛肉汤荷吞牛肚汤坚果煲牛腩白凤羊肉汤牛尾芹菜汤酸辣汤泡菜余肉片番茄百合猪肝汤酥肉汤什锦香羊排飘香羊肉白萝卜汤胡萝卜羊肉煲羊肉暖身汤山楂萝卜羊肉煲羊肉冬瓜汤红枣木耳羊肉汤羊排汤羊肚清汤生姜羊肉汤桂枣羊心汤滋补羊肉汤红枣羊心汤冬笋羊肉煲当归羊肉汤羊肉益智汤木须肝片汤黄芪羊肉煲牛蒡枸杞子骨头汤十全羊肉煲当归生姜羊肉汤苁蓉羊肉汤羊腰苁蓉煲黄芪党参羊肉羹当归黄芪羊肉汤山药羊肉牛奶羹兔肉补虚汤猪脑黑木耳汤牛肉丸子汤咖喱牛肉汤茶香牛肉汤牛肉菜花汤牛肉芹菜鸡蛋汤雪耳香菇猪肘汤酸辣牛肚汤牛尾汤清炖牛肉三样脆耳腐竹炖土豆牛肉寿喜烧清烩什锦汤牛肉山药枸杞子汤牛膝当归瘦肉汤牛腩蔬菜汤鸡血藤牛腩煲陈皮牛腩汤越南牛腩汤红枣牛肝汤百味牛腩汤牛腩煲红枣枸杞子炖羊腩红酒牛腩汤金针肥牛汤白烩小牛肉汤双冬肉片汤萝卜、牛腩煲白肉酸菜汤丝瓜咸蛋肉丝羹乡野风味羹牛筋乱炖肉丝芹菜汤花莲肉丁汤冬瓜丸子汤南瓜海带减脂汤人参薏米汤洋参鲜莲木瓜汤木耳肉丝汤补脑安神羹猪脑髓汤冬瓜薏米瘦肉汤莲藕红豆牛肉汤羊肉丰胸汤瘦肉党参冬瓜汤何首乌炖猪脑乌发汤芥菜猪肝汤山药杜仲腰片汤天麻猪脑汤黄精猪肘汤木香黄连炖大肠合欢佛手猪肝汤黄芪猪蹄汤山药炖猪肚栗子瘦肉汤胡椒骨头萝卜汤羊肝羹酸菜白肉锅牛肉蔬菜汤营养牛骨汤黑芝麻猪蹄汤黄花猪心汤大排蘑菇汤针菇肉丝汤四味猪肝汤猪肝养护汤杞菊排骨汤黑芝麻瘦肉汤榨菜肉丝汤里脊三片汤肝笋玉兰汤菠菜猪肝汤鱿鱼猪肚汤红白猪肝汤肥肠苦瓜煲玉兰嫩肝汤冬笋鱿鱼汤牛蓉蒲公英羹畜肉汤的常用食材及其养生功效Part03 营养禽蛋，温暖人心小鸡炖蘑菇皮蛋黄瓜汤椰汁芋头鸡酱香鸡汤糯米酒香鸡汤芪归炖鸡汤豆芽鸡丝汤香菇沙锅鸡鸡爪炖章鱼三色珍珠汤八宝滋补鸡煲绿豆鸡汤板栗炖鸡汤芋艿鸡块汤三黄鸡薏米汤木瓜凤爪汤冬菇凤爪汤花生红枣鸡爪汤双色老鸡汤山药胡萝卜鸡汤桂圆红枣子鸡汤鸡肉蘑菇毛豆汤清炖双冬鸡腿鸡架杂菜丝汤虫草鸡丝汤滑鸡片丝瓜汤酸菜鸡丝汤双耳鸡翅煲菠菜鸽片汤凤舞红尘何首乌黄芪乌鸡汤参须红枣鸡汤何首乌乌鸡汤鸡丝蒲公英汤木耳老鸡汤火腿鸡蓉汤姜汁仔鸡鸡肉什锦浓汤双花鸡肉汤冬瓜鸡丁汤人参鸡块汤白果鹌鹑汤香芋鸡汤枣香乌鸡汤养生乌鸡汤乌鸡白凤汤红枣乌鸡汤党参枸杞子炖乌鸡莲生凤爪汤暖栗温鸡汤冬笋面筋土鸡汤乌鸡玉兰补汤山药乌鸡汤香菇煲鸡汤八宝鸡汤人参补益鸡汤丰胸乌鸡汤乌鸡附子汤赤豆炖鹌鹑冬瓜薏米鸭清炖鸭块冬瓜虫草炖老鸭冬瓜炖老鸭姜母老鸭汤酸菜鸭肉汤冬瓜薏米煲老鸭鲜蘑鸭架汤老鸭冬瓜荷叶煲菜干杏仁鸭肾汤鸭血豆腐汤鸡腿菇羊杂汤田七鸡肉汤

<<大厨教做家常汤煲600例>>

青萝卜老鸭汤江南盐鸭汤西洋参炖乌鸡豆腐煲鸭骨鸭血木耳汤风味酸菜鸭肉汤西瓜鸡煲南北杏水梨炖乳鸽蛋豆腐羹银杞鸡肝汤鸡肝腐竹韭菜汤啤酒鸭汤人参老鹅汤竹荪鹅肉汤双冬鹅肉汤乳鸽薏米菊花汤枸杞子乳鸽汤玉米鸽肉汤陈皮绿豆煲乳鸽紫菜鸡蛋汤菜心蛋花汤百合莲子鸡蛋汤冰糖鹌鹑蛋银耳汤皮蛋油菜汤菠菜鸡蛋汤银耳鸽蛋汤丝瓜蛋花汤双色蛋花菠菜汤鸡丝蛋皮韭菜汤芥菜鸡蛋汤番茄鸡蛋汤鸡丝莼菜羹打卤蛋羹清蒸黄鱼蛋羹蛋黄菠菜土豆羹鸡蓉冬瓜羹禽蛋汤的常用食材及其养生功效Part04 鲜香水产，醇美无限鱼头豆腐汤冬瓜鱼尾汤芥菜鱼片汤萝卜海丝海蜇皮汤青蒜鱼头汤山药鱼头汤木瓜鲤鱼汤鲤鱼羊肉汤鱿鱼排骨汤鲢鱼冻豆腐煲Part05 养人豆奶，素淡清新Part06 养生菌藻，健康加倍

<<大厨教做家常汤煲600例>>

章节摘录

插图：

<<大厨教做家常汤煲600例>>

编辑推荐

《大厨教做家常汤煲600例》是《天天家常菜》编委会所编的一本好书。
天天家常菜，天天好味，幸福加倍国际烹饪大师，中华御厨，国家高级公共营养师陈绪荣推荐。
一碗好汤呵护您和家人的健康·暖身暖心的美味汤煲·四季养生最轻松易得的捷径·一碗好汤喝出全家身体健康

<<大厨教做家常汤煲600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>