

<<汤粥羹汁>>

图书基本信息

书名：<<汤粥羹汁>>

13位ISBN编号：9787505411326

10位ISBN编号：7505411322

出版时间：2005-1-1

出版时间：朝华出版社

作者：秋实

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>

## <<汤粥羹汁>>

### 内容概要

人们在品尝美味佳肴时，总是要注意干稀搭配，而且越来越多的人们认识到，流质食品能更好地保存食物中的营养成分。

据说，日本人的平均寿命之所以高于世界平均水平，跟这个民族喜食粥有关。

但是，流质食品的制作却是摆在大多数人面前的一个难题。

难就难在人们不知道怎样制作出五花八门的汤、粥、羹、汁来。

传统的大米粥、小米粥、绿豆粥、菠菜汤、豆腐汤、白菜汤、鸡蛋汤等流质食品已不能满足人们对食品营养、品种、色香味，越来越讲究的追求。

正是在这种大背景之下，我们精心编选了《汤粥羹汁》一书。

本书在编选过程中，考虑到不同地区、不同口味读者的需要，大部分选用的是经济实惠、低档品种，便于采买的原料，在制作方法上，也尽量选取简单易学容易操作的，只选取了极小部分用料比较高档，制作相对复杂的，这主要是为节日喜庆；举办家宴准备的。

本书的另一大特点是所选的汤、粥、羹、汁部分具有养生与食疗作用，相信它会受到人们的欢迎，成为您生活中的一个小小的“顾问”为您的生活增添色彩。

## &lt;&lt;汤粥羹汁&gt;&gt;

## 书籍目录

汤类篇 排骨海带汤 冬瓜荷叶瘦肉汤 鸡骨草蜜枣瘦肉汤 荷叶柠檬瘦肉汤 猪腰泽泻苋菜汤  
 丝瓜杏仁排骨汤 节瓜瑶柱排骨汤 鲜莲冬瓜鸭汤 冬瓜乌鸡汤 莲叶煲鸡汤 鲜荷莲藕汤 节瓜  
 瘦肉汤 丝瓜瘦肉汤 粉葛葛菜鲮鱼汤 山楂粉葛排骨汤 雪菜豆腐响螺汤 青萝卜橄榄猪腱汤  
 冬瓜莲叶老鸭汤 西洋菜南北杏生鱼汤 生鱼葛菜汤 马齿苋瘦肉绿豆汤 淡菜豆腐鱼头汤 土茯  
 苓金钱龟汤 生地木棉花瘦肉汤 洋参猪红豆芽汤 枸杞猪肝汤 生地桑椹鲍鱼汤 绿豆老鸽汤  
 芥菜滑牛汤 薏米冬瓜老鸽汤 大芥生地蚝豉汤 枯草菊花猪腱汤 金针枯草猪腱汤 老黄瓜猪汤  
 通心菜荸荠排骨汤 生地绿豆猪腱汤 老黄瓜猪腱汤 汉果猪肺汤 青天葵瘦肉蜜枣汤 海蜇荸  
 荠汤 南杏汉果猪汤 花旗参响螺汤 ..... 粥类篇 羹类篇 汁类篇附录一 食物营养成分附录二 食物胆  
 固醇含量

<<汤粥羹汁>>

章节摘录

插图

## <<汤粥羹汁>>

### 媒体关注与评论

书评追求大鱼大肉的“美食理想”时代已经过去，面对厚味油腻的菜肴人们越来越感到乏味，对吃开始茫然，然而食乃生身之系，在这个亟须去脂解腻的“食代”，《汤粥羹汁》便是个不错的选择。

<<汤粥羹汁>>

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>