

图书基本信息

书名：<<精选营养美味汤·粥·面1288例>>

13位ISBN编号：9787506480970

10位ISBN编号：7506480972

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织

作者：尚锦文化 编

页数：255

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>

<<精选营养美味汤·粥·面1288例>>

内容概要

《精选营养美味汤·粥·面1288例》特别收集1288例品类丰富、食材全面的家常汤粥面的制作要点、营养分析、健康贴士，非常适合家庭收藏，19.8元的超低价格，给您最实惠、最实用的家庭饮食配搭指导。

书籍目录

汤

畜类

- 山药肉片汤
- 榨菜肉丝汤
- 大豆排骨汤
- 玉米排骨汤
- 莲藕煲排骨
- 双蔬排骨汤
- 金针肉丝汤
- 猴头菇排骨汤
- 冬瓜排骨汤
- 肉丝茭白汤
- 排骨海带汤
- 连锅汤
- 花生红枣瘦肉汤
- 山楂瘦肉汤
- 罗宋汤
- 牛蒡排骨汤
- 冬瓜腔骨汤
- 淮杞排骨汤
- 萝卜排骨汤
- 白果小排汤
- 沙锅白肉汤
- 扣三丝汤
- 肉片豆腐汤
- 苦瓜肉片汤
- 丝瓜肉片汤
- 火腿冬瓜汤
- 火腿白菜汤
- 酸菜汤
- 成肉豆腐汤
- 腰花双耳汤
- 花生猪蹄汤
- 猪蹄肚汤
- 肚片汤
- 菠菜猪肝汤
- 红枣猪心煲
- 沙锅蹄筋
- 萝卜牛腩煲
- 莲藕牛腩
- 清炖牛尾汤
- 栗子羊肉汤
- 羊肉粉皮汤
- 萝卜羊肉汤
- 翡翠肉圆汤

<<精选营养美味汤·粥·面1288例>>

淡菜小排汤
菜花肉皮汤
白菜肉片汤
菜花肉片汤
丝瓜肉片煲
茼蒿肉圆汤
芥菜猪肝汤
腰花木耳汤
肚肺汤
萝卜大排汤
紫菜肉片汤
山药里脊汤
火腿鲜笋汤
腐皮腰片汤
大肠海带汤
冬瓜肺片汤
淡菜煨猪肉
什锦汤
腊肉菜羹汤
腊肉慈姑汤
猪蹄茭白汤
成肉河蚌汤
杂烩汤
腌笃鲜汤
蹄肚汤
酥腰百叶结汤
淡菜炖蹄筋
清汤鞭花
牛肉清汤

.....

粥
面

章节摘录

版权页：插图：花生猪蹄汤 原料 猪蹄500克，花生150克，枸杞子少许 调料 姜片、葱段、料酒、盐、味精各适量 做法 1 猪蹄镊去毛，刮洗干净，剁成块，入沸水锅中焯水后清洗干净；花生去皮，用清水浸透。

2 取炖盅一个，将猪蹄、花生、枸杞子、姜片、葱段、料酒一起放入盅内，加入清水，大火烧沸，撇去浮沫，加盖用小火炖约3小时，调入盐、味精即成。

Tips 猪蹄要反复焯水，以去除腥臊味。

猪蹄肚汤 原料 猪蹄250克，熟猪肚200克 调料 料酒、姜块、葱段、盐、味精各适量 做法 1 猪蹄镊去毛，刮洗干净，焯水后再刮洗一次，剁成小块；熟猪肚切成大片。

2 沙锅中放入猪蹄和水，加入料酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至猪蹄熟烂，再加入熟猪肚片炖20分钟，加盐、味精调味即可。

Tips 生猪肚的初加工有这样几种方法，一是用盐在猪肚上揉擦；二是用面粉在猪肚上揉擦；三是入水锅煮后再刮洗。

猪肚要反复清洗才能去除异味。

肚片汤 原料 猪肚1只（750克） 调料 料酒、姜块、葱段、盐、味精、面粉各适量 做法 1 猪肚用200克面粉反复揉捏，使猪肚上脏的黏液依附在面粉上，再用清水洗去，也可用50克盐撒在猪肚上，反复揉捏，使猪肚上的黏液去除，猪肚清洗后再焯水，洗净后切片。

2 沙锅中放入猪肚片和水，加入料酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至猪肚熟烂，加盐、味精调味即可。

编辑推荐

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>