第一图书网, tushu007.com

<<营养靓汤王>>

图书基本信息

书名：<<营养靓汤王>>

13位ISBN编号：9787534450204

10位ISBN编号：7534450209

出版时间：2012-10

出版时间：江苏美术出版社

作者：张丰裕

页数：125

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书不但教你以常见美食“鸡肉、排骨”烹煮出108道汤品；同时还选用“牛肉、鸭肉、羊肉、海鲜、蔬菜”变化出42道美味汤品。
除了家常的香菇鸡汤、山药排骨汤等；还有极具人气的麻油鸡、姜母鸭、羊肉炉、砂锅鱼头等；平时保健的四物鸡、药炖排骨汤、红曲羊肋骨汤等；同时兼具风味独特的罗宋汤、南欧家乡肉汤等。
每道汤品均分享了料理秘诀、营养重点说明，让你和家人在享用美味时，还能兼顾身体健康。
另外还告诉你挑选各式肉类、海鲜的重点和处理小诀窍、保存方法，你将会发现煮一锅好汤真的很简单哦！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张丰裕：曾任单价餐厅的副总厨、总厨并担任基督教山海关教会烹饪班教师

第一图书网, tushu007.com

<<营养靓汤王>>

书籍目录

用电锅煮汤的6大优点
认识万能的电锅
电锅煮汤的贴心叮咛
电锅的清洁和保养
轻松学习煮电锅汤
Part 1 营养低热量鸡汤
挑一只鸡煮好汤
鸡肉的处理诀窍
鸡肉的保存方式
香菇鸡汤
萝卜干鸡汤
四物鸡
竹笋鸡汤
金线莲炖鸡
烧酒鸡
九尾红枣鸡汤
荫瓜鲜蔬鸡汤
剥皮辣椒鸡汤
咖喱鸭血鸡汤
蒜头鸡汤
当归乌骨鸡汤
藤三七乌骨鸡汤
意式狩猎鸡汤
四神山药炖鸡
十全大补鸡汤
麻油鸡
蔬菜奶汁鸡汤
培根鲜菇椰奶鸡
红糟萝卜鸡汤
干贝芥菜鸡汤
甘薯香栗鸡汤
红枣参须炖全鸡
参须糯米鸡
菠萝鱼干鸡汤
虫草桂圆鸡汤
巴西蘑菇炖鸡汤
何首乌鸡汤
冬瓜红枣鸡汤
薏仁玉米鸡汤
牛蒡莲藕炖鸡
芋香百合鸡汤
干贝竹笙鸡汤
福圆炖鸡翅
金针红枣鸡汤
茯苓莲子鸡汤

木瓜红枣鸡汤
四君子鸡汤
黄芪红枣鸡汤
补气芦笋鸡汤
八珍麻油鸡汤
紫苏梅鸡汤
桃仁炖鸡汤
竹笙福菜鸡汤
黑豆花生凤爪汤
柿饼鸡汤
辣味豆浆鸡汤
香茅炖鸡汤
苹果洋葱鸡汤
莲藕银耳鸡汤
香菇鸡脚汤
茶香栗子炖鸡
泡菜参鸡汤
金针海参鸡汤
党参红枣鸡汤
Part 2 高钙健康排骨汤
煮一锅营养排骨汤
挑选排骨的诀窍
排骨的保存与解冻
葱烧香菇排骨酥
药炖排骨汤
参须豆腐排骨汤
福菜脆笋排骨汤
娃娃菜软排汤
枸杞川芎炖排骨
芋头排骨酥汤
山药排骨汤
巴西蘑菇排骨汤
花生排骨汤
苦瓜菠萝排骨汤
银杏雪耳排骨汤
天山雪莲子排汤
冬瓜排骨酥汤
匈牙利肉排汤
肉骨茶
水梨排骨汤
杏香木瓜排骨汤
冬菜黄瓜排骨汤
栗子香菇排骨汤
无花果炖排骨
番茄肉酱排骨汤
味噌菠萝排骨汤
红糟排骨酥汤

第一图书网, tushu007.com

仙草蹄筋排骨汤
带芽芜菁炖排骨
酸菜金菇排骨汤
泰式酸辣肋排汤
茶梅腐皮炖汤排
日光脆瓜排骨汤
杏菇泡菜炖排骨
莲藕黑枣肋骨汤
椰子银耳排骨汤
九尾甘蔗排骨汤
南欧家乡肉汤
首乌帝王排骨汤
杜仲花生排骨汤
脆笋小肠大骨汤
玉兰嫩笋软排汤
玉竹菱角排骨汤
玉米茯苓排骨汤
菊花树子排骨汤
冬瓜薏仁排骨汤
椰香芋头排骨汤
东方美人茶炖排骨
金针排骨汤
萝卜排骨汤
党参冬虫排骨汤
川贝黑豆排骨汤
黄精桂圆炖排骨
竹笙松阪豆浆汤
南瓜排骨汤
紫山药淮山排骨汤
Part 3 美味暖身好汤
牛鸭羊和海鲜也能煮好汤
罗宋汤
黑木耳年糕牛尾汤
葱烧花菇炖牛脯
丝瓜通心牛肉汤
桂花脆柿炖牛骨
金针红露炖牛脯
咖喱芋香炖牛腱
柳松菇踏雪汤
花豆米浆鸭肉汤
酸菜竹笋卷鸭汤
茶花麻辣鸭汤
皮蛋百叶鸭肉汤
萝卜山药鸭胸汤
姜母鸭
翡翠烤鸭腿汤
羊肉炉

第一图书网, tushu007.com

百合香煎羊排汤
橄榄炖羊膝
酒香药膳羊肉汤
红曲羊肋骨汤
番茄柠檬炖羊肉
牛奶草菇海鲜汤
蛤蜊肉酱排骨汤
菠萝冬瓜蛤蜊鸡
蒜果鲜蛤排骨汤
咖喱松阪帝王蟹汤
海带海鲜汤
砂锅鱼头
银杏黑豆鱼腹汤
金蒜鲈鱼汤
黄金蚬鲈鱼软排汤
白柚鲟鱼汤
泰式西米鲟汤
红豆冬瓜鱼汤
鱿鱼螺肉炖酥排
味噌油条鱼汤
泰式酸辣虾汤
红烧鳗鱼羹
意式番茄贻贝汤
寿司皮炖牛蒡汤
角瓜蕈菇素肉汤
苹果白菜浓汤

章节摘录

插图：

编辑推荐

《营养靓汤王》编辑推荐：懒人也能搞定的150道营养汤品！
既有营养低热量鸡汤，又有高钙健康排骨汤，还有美味暖身汤，道道都美味！
同时还告诉你挑选各式肉类、海鲜的重点和处理小诀窍、保存方法，你将会发现煮一锅好汤真的很简单。

第一图书网, tushu007.com

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