

<<跟我学煲四季健康汤>>

图书基本信息

书名：<<跟我学煲四季健康汤>>

13位ISBN编号：9787534450402

10位ISBN编号：7534450403

出版时间：2012-9

出版时间：江苏美术出版社

作者：圆梦

页数：96

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>

## <<跟我学煲四季健康汤>>

### 内容概要

本书介绍了90种适合老年人饮用的健康汤水的简易做法，每种汤都配有清晰的制作步骤图解，读者主要跟着书中的步骤学习，很容易就能学会各种健康汤的做法，煲出一锅香喷喷的老火靓汤，享受健康汤水给家人带来的美好感受。

## <<跟我学煲四季健康汤>>

### 作者简介

圆梦，中国烹饪协会高级会员、广东食文化研究会会员。  
多年来一直潜心研究饮食保健知识。  
目前在一所著名烹饪学校当烹饪讲师，并不定时在多家美食、健康、生活类杂志发表料理专题，曾出版《四季健康老火汤》、《清润糖水》、《神奇果蔬汁对症疗法》等50多本书籍。

<<跟我学煲四季健康汤>>

书籍目录

百合马蹄生鱼汤  
冬瓜绿豆鹌鹑汤  
首乌熟地猪蹄汤  
蜜枣银耳乳鸽汤  
霸王花煲猪肺汤  
杏仁苹果生鱼汤  
燕窝炖鸡丝汤  
冬瓜草鱼汤  
淮杞红枣猪蹄汤  
黄豆煲排骨汤  
水瓜粉丝田鸡汤  
罗汉果瘦肉汤  
豆腐香菜鱼头汤  
莲藕桂圆猪腱汤  
花生眉豆鸡脚汤  
雪梨煲猪蹄汤  
花生鸡脚猪蹄汤  
霸王花煲猪肺汤  
赤豆苦瓜排骨汤  
节瓜干贝排骨汤  
淡菜紫菜瘦肉汤  
花胶炖猪腱汤  
巴戟杜仲猪蹄汤  
牛膝煲鸡脚汤  
百合柿饼鸡蛋汤  
海底椰煲鹌鹑汤  
马蹄海蜇肉排汤  
豨莶草脊骨汤  
何首乌煲鸡汤  
罗汉果猪肺汤  
双参田七煲鸡汤  
雪蛤红枣乌鸡汤  
蚝豉苦瓜瘦肉汤  
冬菇马蹄鸡脚汤  
宽筋藤煲猪尾汤  
萝卜杏仁猪肺汤  
鸡骨草猪横脷汤  
赤豆粉葛猪蹄汤  
冬菇花胶鸡脚汤  
赤豆花生鹌鹑汤  
马齿苋煲瘦肉汤  
淮杞益智仁鸭汤  
黄豆排骨鸡脚汤  
沙参玉竹鱼尾汤  
夏枯草脊骨汤

<<跟我学煲四季健康汤>>

生地槐花脊骨汤  
红枣莲藕猪蹄汤  
西光皮鲤鱼汤  
桂圆鸡脚瘦肉汤  
竹蔗萝卜猪骨汤  
萝卜冬菇排骨汤  
栗子花生鸡脚汤  
杜仲巴戟猪尾汤  
西洋参雪梨汤  
无花果瘦肉汤  
木瓜花生鱼尾汤  
肉苁蓉乳鸽汤  
川贝瘦肉鹌鹑汤  
番薯叶山斑鱼汤  
枸杞煲鸡蛋汤  
太子参瘦肉汤  
蜜枣菜干猪蹄汤  
丝瓜杏仁排骨汤  
蛤蚧瘦肉汤  
苦瓜黄豆田鸡汤  
虫草花鹌鹑汤  
清补凉煲瘦肉汤  
木瓜双雪猪肺汤  
绿豆海带排骨汤  
萝卜干猪蹄汤  
苦瓜煲猪肉汤  
桑叶杏仁猪肺汤  
节瓜猪腱汤  
桂圆杏仁乳鸽汤  
茯苓桑叶脊骨汤  
芦荟猪蹄汤  
当归桂圆猪腰汤  
金银花瘦肉汤  
潺菜鲩鱼片汤  
蛤蚧鹌鹑汤  
霸王花猪蹄肉汤  
菜干杏仁猪肺汤  
黄瓜扁豆排骨汤  
淮山核桃瘦肉汤  
南瓜排骨汤  
猪心紫菜汤  
青紫菜蛋汤  
瘦肉生地莲藕汤  
紫菜肉末汤  
蚬子番茄汤

<<跟我学煲四季健康汤>>

章节摘录

插图：

## <<跟我学煲四季健康汤>>

### 编辑推荐

《跟我学煲四季健康汤》介绍了近90种健康汤的制作方法，并配有详尽的制作过程图解；详尽介绍广东汤的特色，详解各种养生汤品的制作方法；并将现在一些人煲汤的误区进行解说，传授正确的煲汤方法。

图片精美、图解清晰。

读者主要根据书中的方法和图解，即可轻松制作。

营养健康，步骤清晰。

制作简单，一学就会。

<<跟我学煲四季健康汤>>

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>