

<<57道绝好海味鲜汤>>

图书基本信息

书名：<<57道绝好海味鲜汤>>

13位ISBN编号：9787538418514

10位ISBN编号：7538418512

出版时间：2005-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：夏金龙

页数：107

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>

<<57道绝好海味鲜汤>>

内容概要

海鲜、河鲜在日常膳食中是不可或缺的一部分，是居家烹煮的上好原料。

其肉质鲜嫩，营养丰富，汤品烹调后醇而不腻，浓而不油，鲜美润口。

美美的喝上一碗，令人回味无穷。

水产品含有丰富的蛋白质，多种氨基酸，尤其是赖氨酸含量比植物性食物高出许多，且更易于被人体吸收。

脂肪含量较少，多为不饱和脂肪酸，尤其是含有一定量的禽畜肉和植物性食物所不含有的高度不饱和脂肪酸，能使血液中的低密度胆固醇减少，同时还能抵抗血液凝固，从而减少患冠心病、高血压和中风的几率。

<<57道绝好海味鲜汤>>

作者简介

夏金龙，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，吉林省烹饪协会名厨专业委员会副秘书长，国际东方药膳食疗学会常务理事，吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长。

2003年被“中国餐饮研究院”、“中国餐饮管理学院”、“华夏美食”杂志社评为中国十大最有发展潜力年轻厨师。

20

<<57道绝好海味鲜汤>>

书籍目录

汤话食疗进补百变不离汤做汤的一些基本工具熬煮汤品美味的不败秘诀美味汤底大公开
鱼肉芒果咖喱汤花蛤清汤鲜虾卷心菜辣汤鱼汤氽北极贝螃蟹瘦肉冬瓜汤刀鱼煮南瓜香辣鱿鱼汤
鱼肉豆腐汤贡菜草菇棒鱼汤海参汤茼蒿笋海鲜汤番茄鱼汤蚝汁滚鱼汤青苹果鲜虾汤干贝冬瓜汤
小龙虾汤鲜带蔬菜汤海苔雪耳羹鱼肉萝卜汤芒果珍珠雪蛤五色鱼汤奶汤鲜虾土豆柠檬红鲳鱼汤
白萝卜海鲜汤牡蛎白菜年糕汤鳕鱼酱汤干贝油菜汤天麻鱼鞭汤芋泥马哈鱼羹鲜虾丝瓜鱼汤
蜗牛野菜汤海红西葫芦汤酸辣虾尾汤蟹棒玉米汤百合扇贝蘑菇汤田螺汤南瓜蚬尖汤萝卜蛤蜊汤
海胆蛋黄汤大豆芽沙丁鱼汤海菜鲳鱼汤笋片南瓜煮鱼汤银鳕鱼木瓜汤卷心菜花蛤汤上汤飞蟹
小鱼莲藕兰花汤八爪鱼蒜仔土豆汤玉米菠菜蛤蜊汤鲤鱼苦瓜汤丁香鱼片杞子汤娃娃菜鲜鱼汤
粽叶梭鱼汤银杏芋头鱼肚汤蟹味菇鳊鱼汤兰花蛭肉汤芦笋鱿鱼汤银鱼茼蒿汤

<<57道绝好海味鲜汤>>

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>