第一图书网, tushu007.com

<<3000道滋补好喝家常汤煲>>

图书基本信息

书名：<<3000道滋补好喝家常汤煲>>

13位ISBN编号：9787538447910

10位ISBN编号：7538447911

出版时间：2010-9

出版时间：吉林科技

作者：金彪 编

页数：319

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

前言

童年留下的记忆总是那么的深刻，长大以后走南闯北，虽然吃遍天下美食、品尽山珍海味，却总怀念小时候那些既熟悉又让人垂涎的家常菜。
童年记忆中的美好味道隔了十几年，偶尔回味，依然鲜活生动。
用那些再普通不过的柴米油盐煮出来的家常菜，好吃的滋味就像烙印一样铭刻于心，然后形成一种固定的口味，无论经过多久都是无法改变的。
我记得有人这样说过：“ 在我们人生中经过的每个人都是自己生命的目击者。
”有些事情淡忘了或出于无心，抑或有意，但能让我们记住的那部分往往是自己认为最有价值的事情。
我们一直都在寻求温暖的旅途，始终在尝试着掌握更多种表达爱意的方式！
烹饪是儿时的梦想，更是我的人生理想，今天，我实现了儿时的梦想，还在不断实践着自己的人生理想，做一桌佳肴给爱自己的人及自己爱的人，让他们回忆起自己的童年，也回忆起儿时的梦想。
家常菜，就是每天生活中最常做最常吃的菜肴，用于制作家常菜的食材、配料、调味品，可以在农贸市场或超市随意买到。
针对人们对饮食生活日益增长的需要，考虑到每个家庭主妇的实际问题，本书是中国烹饪大师金彪根据自己的成长经历，精心挑选、强力推荐的3000道从小爱吃的家常菜，每道菜肴本着取材简单、营养搭配合理的原则。
全书图文详解，着重介绍每种食材的口味变化，同样的食材多种不同的做法，让您轻松掌握大师的烹饪绝技。
愿这本书能给您的生活带来快乐和健康，唤起您的味蕾，重新回忆起那小时候的味道。

第一图书网, tushu007.com

<<3000道滋补好喝家常汤煲>>

内容概要

汤是一门艺术，四季养生都离不开滋补汤羹，懂得保养的人更要懂得煲汤。
一碗看似平常的汤，却饱含着养生保健的大学问。
　本书是金彪大师根据常见食材，精选3000道具有滋补养生功效的美味汤煲食谱。
全书所选汤煲菜谱皆家常美味，并且特别介绍了营养功效等，令读者在享受别样美味的同时，也享受最健康的生活。
　一碗好汤，能让读者和家人在品尝美味的同时，享受健康的幸福生活！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

金彪，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，吉林省烹饪名师，中国食文化研究会会员，法国蓝带美食协会会员，吉林省烹饪协会副秘书长。
多次在全国烹饪大赛中荣获各类奖项，曾在《中国烹饪》《中国食品》《餐饮世界》《东方美食》等知名的品牌杂志及全国各大

第一图书网, tushu007.com

<<3000道滋补好喝家常汤煲>>

书籍目录

Part 1 蔬果类 白菜　瘦身降脂　大白菜素汤　虾米白菜心汤　虾子白菜汤　滋阴润燥　滑菇肉片白菜汤　白菜豆腐汤　豆泡白菜汤　火腿白菜汤　菜卷青豆汤　干白菜豆腐酱汤　焖煮火腿白菜　补肾壮阳　明虾白菜蘑菇汤　白菜瘦肉汤　强身润脏　骨头白菜煲　小白菜粉丝汤　果老醉仙汤　栗子白菜杞子汤　小白菜汤　清汤白菜　润肺清热　白菜牛百叶汤　白菜叶汤　白菜干贝炖鲜虾　培根白菜汤　益气理血　白菜红薯豆皮汤　娃娃菜鲜鱼汤　板栗菜心煲虎掌　圆白菜烩豆腐丝 菠菜 西葫芦 黄瓜 花生 油菜 番茄 冬瓜 莲藕 红薯 苦瓜 萝卜 大枣 南瓜 芹菜 茄子 山药 丝瓜 酸菜 笋 土豆 豆角 西蓝花 菠萝 苹果 西瓜 梨 莲子 木瓜Part 2 畜肉类Part 3 豆制品类Part 4 水产类Part 5 菌蛋奶类Part 6 禽肉类Part 7 野味类

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：

第一图书网, tushu007.com

<<3000道滋补好喝家常汤煲>>

编辑推荐

《3000道滋补好喝家常汤煲(附光盘1张)》：史上最全菜例的家常菜典，吉科版家常菜谱10年总结篇庆祝吉科菜谱销量突破1500万册，真情回馈读者。
《3000道滋补好喝家常汤煲(附光盘1张)》是厨房里的新华字典，日常饮食的百科全书，家庭必备烹饪实用手册。
2000道好做美味家常汤煲800条不同食疗作用方法150种家庭最常用食物原料的营养功效、益忌人群40分钟家常汤煲操作真人示范VCD光盘10余种家常汤煲功效温馨提示少量家常材料，烹出多样美味在一个版面解决所有营养难题，让您滋补事半功倍

第一图书网, tushu007.com

<<3000道滋补好喝家常汤煲>>

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