

图书基本信息

书名：<<滋补养生汤.粥1001例-饮食健康新体验>>

13位ISBN编号：9787542734754

10位ISBN编号：754273475X

出版时间：2006-6

出版时间：上海科普

作者：快乐生活1001编委会

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>

内容概要

《滋补养生汤·粥1001例》适应现代人对生活品质的新要求，从全新角度出发，按照不同的功能，分门别类地介绍了近千种具有滋补养生功效的美味汤、粥。全书共分汤类与粥类两大部分，每部分都根据食材及功能的不同，对各种汤、粥所需的材料、具体烹调方法和步骤，进行逐一的介绍，并且在讲解各种汤、粥烹调过程的同时，体贴地加入了与其相关的各种贴心小提示和营养师建议，还特别介绍了不同汤、粥所具有的营养价值和保健功能。令你在享受别致美味的同时，也享受了最健康的生活。

书籍目录

清新素汤 粉丝萝卜汤 韭黄带丝汤 洋葱汤 南瓜蔬菜浓汤 芹菜叶汤 二冬汤 香菇冬瓜汤 清汤 苦瓜丝瓜面筋汤
 红豆冬瓜汤 E、茄汁茭白汤 沙锅豆腐汤 荠菜豆腐汤 冬菜豆腐汤 荠菜鸡蛋汤 青菜豆腐茄片汤 芥菜魔芋汤
 荠菜冬笋羹 鲜蘑丝瓜汤 莴笋叶豆腐汤 芦笋莲子羹 菠菜羹 白菜粉丝汤 莴笋凤尾菇汤 白菜豆腐汤 番茄菠菜
 汤 芦笋浓汤 青片竹笋汤 毛豆丝瓜汤 酸菜豌豆汤 藕片汤 消暑神仙汤 双色蛋花菠菜汤 丝瓜魔芋美白汤 木耳
 丝瓜汤 疙瘩汤 蛋花空心菜汤 法式洋葱汤 鸡蛋香菇韭菜汤 韭菜银芽汤 胡萝卜荸荠汤 鸡蛋豆腐羹 乡野风味
 羹 意大利蔬菜汤 韭菜鸡蛋汤 苦瓜油豆腐汤 番茄鸡蛋木须汤 冻豆腐金针汤 白果腐竹汤 三色豆腐羹 丝瓜油
 条汤 油豆腐豆苗汤 香芹豆腐羹 三色消暑汤 花生腐竹汤 什锦鲜菇汤 干丝韭菜汤 毛豆羹 菜花黄豆汤 苋菜粉
 丝蛋皮汤 南瓜毛豆汤 一银耳鸽蛋汤 四红汤 萝卜山楂汤 芥菜鸡蛋汤 芙蓉翡翠汤 番茄豆腐汤 苋菜笋丝汤 针
 菇青韭粉丝汤 黄瓜竹荪汤 鸡蓉玉米羹 香菇茭白汤 瓜皮面筋汤 茭白粉丝汤 番茄鸡蛋汤 茭白草菇汤 金针银
 芽汤 山药薏仁汤 紫菜蛋花汤 芦笋玉米番茄汤 瓜尖杂菜汤 南瓜青豆汤 豆芽青笋汤 番茄木须汤 酸辣干丝汤
 韭黄土豆丝汤 雪菜豆腐汤 奶油南瓜羹 冬笋榨菜汤 莲藕萝卜汤 鲜荷莲藕汤 清汤竹荪笋丝豆苗汤 冬笋木耳
 汤 鲜菇豆腐汤 蘑菇锅巴汤 香菇韭黄鸡蛋汤 番茄蛋花汤 草菇鸡毛菜汤 菌子韭黄汤 翡翠汤 草菇丝瓜汤 番茄
 豆芽汤 粉丝香菇蛋汤 番茄银杏羹 三鲜冬瓜汤 菌子什锦汤 酸辣香菜汤 香菇白菜羹 蘑菇银耳汤 山药清汤 香
 菇笋片汤 莲子豆腐汤 姜葱豆腐汤 萝卜白菜汤 红薯姜汤 双冬豆腐汤 猪血豆腐汤 三丝紫菜汤 紫菜豆腐汤 葱
 枣汤 荸荠豆腐汤 苦瓜脆玉煲 粉丝油菜汤 哈密瓜清素汤 什锦蛋花汤 什锦素火锅 枸杞炖银耳 翡翠三丁汤 萝
 卜清汤 素罗宋汤 丝瓜烘蛋汤 素排芋头汤 素膳汤 杂样蔬菜汤 雪菜蚕豆汤 香菇菜羹 素菜汤 青蒜土豆汤 卷心
 菜汤 彩蔬松花汤 香浓玉米汤 家常豆腐汤 美味荤汤 罗宋汤 肉丝豆腐羹 丹参猪肝汤 芥菜排骨汤 藕片排骨汤
 沙锅排骨汤 肉片冬瓜汤 烤南瓜汤 肉片茭白汤 西湖牛肉羹 薏米鸡汤 酸菜鸡丝汤 柠檬乳鸽汤 板栗炖鸡汤 虫
 草全鸭汤 枸杞乳鸽汤 桂圆枸杞鸡汤 百味牛腩汤 茶香牛肉汤 牛尾汤 牛肉芹菜鸡蛋汤 酸辣牛肚汤 咖喱牛肉
 汤 大枣牛肝汤 红酒牛腩汤 苦瓜牛肉汤 雪耳香菇猪肘汤 清炖牛肉三样脆耳腐竹炖 土豆清烩什锦汤 丝瓜肉
 片汤 苹果瘦肉汤 蹄香花生浓汤 藕炖排骨 养颜汤 清炖双冬鸡腿 苦瓜菠萝煲 鸡滑鸡片 丝瓜汤 双色木耳鸡翅
 煲 冬菇蹄筋炖 凤爪绿豆炖 老鸡红白猪肝汤 奶油蘑菇汤 花雕鸡块 青笋漂鸡球 江南老鸭汤 菠菜鸡煲 魔芋烧
 鸭 酱香鸡汤 银耳木瓜汤 椰汁芋头鸡 榨菜排骨汤 双色老鸡汤 红玉菠菜养血汤 青丝百叶汤 番茄百合猪肝汤
 泡菜余肉片 枣香乌鸡汤 酸辣汤 莲生凤爪汤 酥肉汤 香菇西芹鸡丝汤 肉片黄瓜木耳汤 酸菜五花肉汤 发财汤
 风味酸菜鸭肉汤 凤舞红尘家常肚丝汤 玉兰嫩肝汤 丝瓜咸蛋肉丝羹 白菜四宝 菠菜牛肉羹 沸腾羊肉豆腐滚
 鸭骨龙凤汤 打卤蛋羹 雪菜火腿蛋汤 花莲肉丁汤 牛肉菜花汤 鸡蓉冬瓜羹 鸡肝腐竹韭黄汤 糯米酒香鸡猪肝
 番茄豌豆汤 牛茸蒲公英羹 鸡丝蒲公英汤 雪梨蹄花汤 菠菜粉丝肉片汤 乳鸽薏米菊花汤 咸肉冬瓜汤 南瓜四
 喜汤 榨菜肉丝汤 牛筋乱炖汤 肚片苦瓜汤 瘦肉黄瓜汤 冬瓜余丸子鸡丝 莼菜羹 薏米老鸭汤 肉鸽润肺汤 鸭血
 豆腐汤 木耳雪梨汤 菜干杏仁鸭肾汤 乌鸡红枣汤 玉竹凤爪汤 双菇肉丝羹 时蔬五彩羹 胡萝卜牛肉汤 沙参桃
 仁牛尾汤 石竹瘦肉汤 沙参玉竹节瓜汤 蟹柳牛肉羹 海带丝炖老鸭 娃娃菜火腿汤 肝片玉兰汤 猪肉莲藕汤 芋
 艸鸡块汤 牛肉土豆汤 牛尾贞枣汤 佛手排骨汤 双冬鹅肉汤 八宝豆腐羹 猪肝养护汤 胡椒猪肚汤 猪肉萝卜汤
 猪尾芋头汤 鹿角胶排骨汤 菜心狮子头 煲腔骨菜心汤 猪肝番茄玉米煲 骨香山药汤 三色珍珠汤 猪肚白果汤
 猪肚腐竹煲 芸豆猪手煲 猪手薏米煲 肥肠苦瓜煲 蹄筋花生汤 鸡丝蛋皮韭菜汤 一一三黄鸡 薏米汤 牛腩萝卜
 煲 茄汁牛尾煲 牛百叶白菜煲 火腿白菜汤 干丝火腿汤 火腿鸡蓉汤 牛肉怀杞汤 排骨莲藕汤 肉丝芹菜汤 牛膝
 当归瘦肉汤 冬瓜瘦肉煲 人参排骨汤 冬笋羊肉煲 羊肉粉丝煲 老鸭冬瓜 荷叶煲 排骨萝卜 顺气汤 黑芝麻瘦肉
 汤 牛蒡枸杞骨头汤 五子乌鸡煲 黄芪羊肉煲 金饕牛肉煲 豆芽鸡丝汤 木须肝片汤 十全羊肉煲 天麻老鸡汤 粉
 葛红豆银耳汤 茶树菇排骨汤 人参鸡块汤 怀山萝卜汤 香芋鸡汤 白果鹌鹑汤 人参薏米汤 参须红枣鸡汤 白肉
 酸菜汤 咸菜肉丝汤 萝卜瘦肉汤 玉米浓汤 生菜豆腐汤 莲子炖猪肚 青萝卜老鸭汤 人参炖老鹅 木耳竹荪汤 木
 耳老鸡汤 冬瓜鸡丁汤 双花鸡肉汤 火腿洋葱汤 咖喱牛肉汤 猪小肘黄豆汤 牛腩煲 华盛顿浓汤 针菇肉丝汤 四
 味猪肝汤 杞菊排骨汤 飘香羊肉白萝卜汤 羊肉暖身汤 暖栗温鸡汤 乌鸡玉兰补汤 冬瓜炖老鸭 酸菜鸭肉汤 鸭血
 木耳汤 菠菜鸭血汤 银杞鸡肝汤 一萝卜清胃汤 栗子瘦肉汤 胡椒萝卜汤 萝卜牛腩煲 酸菜白肉锅 黄豆排骨汤
 羊肝羹 里脊三片汤 排骨芋头汤 牛肉蔬菜汤 营养牛骨汤 黑芝麻猪脚汤 黄花猪心汤 大排蘑菇汤 肝尖玉兰汤
 时蔬浓汤 羊肉萝卜煲 豆腐猪肝肉片汤 冬笋土鸡煲 芪归炖鸡汤 双冬肉奶汤 首乌黄芪乌鸡汤 黄芪茯苓鸡汤
 杜仲排骨汤 南瓜米豆美颜汤 石竹猪肚汤 鸡血藤牛腩煲 黄精猪肘煲 木耳肉丝汤 黄豆芽排骨豆腐汤 南瓜汤
 乌鸡首乌煲 杜仲栗子鸡汤 莲藕汤 什锦香羊排 银杞明目汤 洋参鲜莲木瓜汤 姜母老鸭煲 羊肉冬瓜汤 山楂萝

<<滋补养生汤.粥1001例-饮食健 >

卜羊肉煲腰片茼蒿汤羊肉粉皮汤舒心驻颜老火汤羊肉萝卜汤胡辣全羊汤清汁炖羊肉乌鸡白凤汤排骨玉米汤三丝汤针菇牛肉丝汤青木瓜猪脚汤黄豆排骨蔬菜汤冬菇凤爪汤草菇鸡片汤金针菇油菜猪心汤生菜牛丸汤马蹄粉肠腐皮煲如意四宝汤牛肉寿喜烧杏仁银耳香菇汤冬瓜丸子汤莲藕排骨汤花生猪脚汤肉丝茭白汤海带排骨汤牛肉丸子汤水产汤蛤肉豆腐木耳煲汤鱼头豆腐汤清蒸海参鸡汤海带肉丝汤豆腐海带汤紫菜肉丝汤三瓜干贝羹芦笋豆腐鱼头汤三鲜豆腐汤文蛤豆腐汤山药枸杞银鱼汤干贝萝卜汤鲜虾荸荠汤酸辣鲜虾汤鲜贝丸子汤鲜虾豆苗羹鲫鱼豆腐金橘汤香菇虾仁豆腐羹鲜虾白玉汤腐竹海鲜汤银鱼木樨汤芙蓉海鲜羹鲤鱼羊肉汤茭苳鱼片汤三丝银鱼羹鲢鱼头汤虾游瀑布汤鱼丸翡翠汤鱿鱼丝瓜汤淮杞炖鱼汤苦瓜鱼片汤三鲜鱼丸汤奶汤海参清汤鱼圆海带煲瘦肉百合玫瑰墨鱼仔汤绿波鲜味汤五彩绘鱼丝家常烧鱼头酸菜鱼片汤茴香炖鲫鱼莲子冬瓜牛蛙汤姜丝鲈鱼汤鲜蔬滚鱼片鲜虾美极羹海味酸辣羹五丁鱼圆干贝小白菜汤紫菜鱼丸汤四季银鱼羹胡萝卜海带汤五彩鱼羹酸辣鱿鱼汤虾球翠叶汤绿豆海带汤芥菜鱼片汤紫菜虾皮蛋花汤鲫鱼水蛋羹苦瓜鲫鱼汤莼菜虾仁汤木瓜鲫鱼莲子汤青蒜鱼头汤海米冬瓜汤清凉瓜块鱼丸汤大虾萝卜汤鸡丝蛰皮汤香菇鱼片汤萝卜鲜蟹汤鲫鱼冬瓜汤木瓜鲤鱼汤参贝海鲜汤豆腐海带煲牡蛎豆腐羹沙锅鱼头汤黄芽海带汤排骨海带汤生蚝紫菜汤鲜虾丝瓜汤鲫鱼莲藕煲鲤鱼冬瓜汤鲢鱼冻豆腐煲竹荪海菜汤鲤鱼青蒜汤木瓜鲤鱼煲海带豆腐绝配汤冬笋芥蓝黄鱼汤鱼尾银耳金针汤鲜虾萝卜丝汤头尾萝卜汤番茄鱼丸豆腐汤虾仁冬瓜汤咸鱼头菜干豆腐煲鱼骨豆苗尖椒汤文蛤玉兰汤虾球银耳汤虫草甲鱼煲一品鲜虾汤鲢鱼头豆腐汤干贝白菜汤家常鲜蟹汤蛎黄白菜汤河蟹兰花汤肉蟹番茄豆腐煲川芎鱼头煲生蚝清汤蛤蜊蒸蛋汤八鲜滋补汤天麻鲫鱼汤河鳗白果煲萝卜鱼丸汤黄芪鲫鱼汤冬笋鱿鱼汤木瓜鱼汤蛋丝海带汤鱼片汤海鲜鸡蛋羹虾皮紫菜汤鲜贝冬瓜汤萝卜丝鲫鱼汤菠菜虾皮粉丝汤腐竹蛤蜊汤木瓜鱼煲鲫鱼香菇汤海鲜酸辣羹竹笋响螺汤豆腐酱汁汤三鲜豆腐鱼汤金针肥牛卷山药鱼头汤泡菜鳕鱼汤海带排骨青椒汤泰式红油汤糟鱼肉圆汤海参汤莼菜鱼羹花生鱿鱼汤青菜蛤蜊汤鱿鱼汤雪花鲫鱼羹南瓜海带减脂汤养生甜汤桂枣山药汤红糖姜汁蛋包汤冰糖百合鲫鱼汤蜜梨汤腐竹白果薏米糖水奶油菜花汤银耳木瓜汤百合绿豆汤鲜奶冬瓜汤核桃薏米汤花生桂圆红枣汤枸杞鸡汁玉米羹三色玉米甜羹桂花鲜栗羹山药豆腐羹奶油鳕鱼汤人参莲子羹柠檬豆花羹冰糖莲子羹百合莲杞汤梨花豆腐羹枇杷百合汤橘西良银耳羹枸杞秋梨银耳汤银耳莲子汤奶味浓香玉米羹香蕉百合银耳羹川贝鸭梨汤龙眼莲子羹出水芙蓉羹蜜烧红薯羹清凉西瓜盅苹果饮蛋黄莲子汤百合银耳汤红点粟米羹伏莲大枣羹木耳红枣羹桃仁丹参汤枸杞菠萝银耳汤成味粥鲜美茶粥翠衣海带骨头粥海松子鸽蛋粥玉竹滋润鸡粥芥菜咸蛋粥香菇鸡腿粥鸡味糙米粥莴笋肉丸粥鲍鱼鲜鸡粥韭菜虾仁粥桂圆鸡丁紫米粥三鲜春粥冬瓜乌鸡糯米粥海参益肾粥山药扁豆粥绿波鸡蓉粥什锦鸡翅粥生蚝芹菜粥乌鸡滋补粥绿菜红豆瘦肉粥冬瓜夹肉粥银耳苹果瘦肉粥牛肉萝卜白米粥羊肉粥丝瓜杏仁排骨粥猪蹄美容粥鱼香猪骨粥香菜米粥鲜鱼葱白粥鱼丸粥小银鱼鲜美粥黄花鱼骨粥鱼蓉枸杞粥海鲜至尊白米粥鱼蓉瘦肉粥松仁鱼丸粥皮蛋瘦肉粥肉末粥花生猪骨粥火腿冬瓜粥牛肉粥腊肉蔬菜粥香菇脆笋粥羊肉胡萝卜粥芹菜香菇粥胡萝卜芥蓝粥鹌鹑杏仁粥陈皮腊鸭粥麦片牛肉丸粥番茄鸡蛋粥牛奶麦皮粥杏仁肉丝粥菠菜太极粥虾皮香芹燕麦粥什锦糙米粥羊肉红枣粥羊肝明日粥芋头香粥牛蒡香菇粥羊骨滋补粥田园时蔬粥皮蛋排骨粥乌的法律管雷粥牛肉滑蛋粥鲜汤煮饭甜味粥玫瑰香粥苦瓜糯米粥双莲紫米粥花生红枣蛋糊粥生姜暖胃粥米沙杏肉粥百合小米粥梅花白米粥核桃果肉紫米粥莲子木瓜粥小米红枣粥莲子小米粥牛奶薏米果仁粥白果浆粥杂米八宝粥蜜果糯米冰粥花样果肉薏米粥燕麦雪梨糯米粥绿豆薏米粥芡实莲子糙米粥川贝雪梨粥核桃芝麻粥山楂粥蜜柚菊花粥黑芝麻果仁粥金橘糯米粥红糯米栗子粥干姜红糖粥滋补杂粮粥红枣栗子米粥奶油燕麦粥桂花白薯米粥花生牛奶红枣粥核桃芝麻粥白果蜜饯糯米粥柑橙甜粥牛奶麦片粥南瓜小米粥香蕉蜜粥桂花红薯白米粥桂花南瓜粥黑米红枣粥小米牛奶粥奶香燕麦粥苹果小米粥水果甜粥绿豆百合粥龙眼红枣粥红豆粥牛乳粥冰糖菊花粥桂圆莲子粥麦片粥香蕉葡萄粥绿豆莲子荷叶粥小米红豆粥阿胶粥红枣菊花粥银耳鸽蛋糊木耳粥法式牛奶甜米粥核桃紫米粥糯米山药粥菊花绿豆粥银耳莲子糯米粥银耳莲子枸杞粥大麦粥燕麦果粥莲子粥冰糖百合粥平味粥大麦玉米碎粥小米棒楂粥杂米粥红薯暖粥蒜头糯米粥鲜荷莲藕红豆粥红豆鱼汁粥山药羹人参粥荷叶粥枸杞粥胡萝卜粥猪肝绿豆粥蒜泥海带粥胡桃粥

章节摘录

韭黄带丝汤 [材料]韭黄50克、海带150克,鸡蛋1个。

[调料]醋、盐、料酒、葱丝、姜丝、胡椒粉、水淀粉、香油、味精。

做法 1.将韭黄择去根,老叶,洗净,切成5厘米长的段;海带用水发好,切成6厘米长的丝,放入沸水中焯一下,捞出。

2.锅置火上,放油,烧至五成热,放入葱丝、姜丝煸炒出香味,放入海带丝略炒,依次放入适量水、料酒、胡椒粉,烧开后撒上韭黄,淋上香油搅匀即可。

洋葱汤 [材料]清汤300克、洋葱200克、干红辣椒1个、香菜叶适量。

[调料]盐、胡椒粉、植物油。

做法 1.洋葱去皮洗净,切成细丝;干辣椒洗净,去蒂备用。

2.炒锅置于中火上,放油烧至五成热,将洋葱丝与干辣椒、盐、胡椒粉一起倒入锅中翻炒,炒至洋葱丝呈深棕色并出香味。

3.将清汤倒入炒锅中,加热至沸腾,出锅前加入香菜调味即可。

编辑推荐

无论鲜美浓汤，还是清粥小菜，都要既喝出美味，又喝出健康，体验自己动手带来的别样快乐。本书从全新角度出发，按照不同的功能，分门别类地介绍了近千种具有滋补养生功效的美味汤、粥。且根据食材及功能的不同，对各种汤、粥所需的材料、具体烹调方法和步骤，进行了逐一的介绍，并且在讲解各种汤、粥烹调过程的同时，体贴地加入了与其相关的各种贴心小提示和营养师建议，还特别介绍了不同汤、粥所具有的营养价值和保健功能。令你在享受别致美味的同时，也享受了最健康的生活。

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>