第一图书网, tushu007.com

<<滋补靓汤/时尚美食>>

图书基本信息

书名：<<滋补靓汤/时尚美食>>

13位ISBN编号：9787544129046

10位ISBN编号：7544129047

出版时间：2005-10

出版时间：沈阳出版社

作者：李伟

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

冬天到了，是滋补养生的好时机。
自己动手做，既健康，又经济实惠。
做几到滋补养生菜，看看本书就能一学就会。
全书图文并茂，通俗易懂。
只要你会识字，再按部就班，无需动脑，就一定能做出一道道养生美味的佳肴。

作者简介

李伟，1979年步入餐饮行业，1984至1990年进入沈阳市鹿鸣春饭店进修班，1985年正式入厨学艺，师从张奔腾大师。
在恩师的辛勤教导及关怀下，加上自己的刻苦努力。
于1990年获得国家劳动部一级厨师证书。
　1996年进入香格里拉集团——沈阳商贸饭店．并在2000年代表商贸饭店参加“ 首届中国沈阳国际技能交流会 ”。
并取得“ 技术能手 ”的光荣称号。
2001年进入中外合资的沈阳时代广场酒店。
任中餐总厨师长。
2002年7月获得国家劳动部下发的烹饪技师证书，2002年9月14日至9月15日，李伟先生代表沈阳时代广场酒店参加了中国沈阳首届美食节。
他现场制作的“ 葱烧辽参 ”、“ 油泼羊腿 ”等传统辽菜，得到在场专家、评委的一致好评。
2003年末，被评为沈阳市烹饪协会常务理事。
2003年8月，被中国饭店协会授予中国烹饪大师、中国烹饪协会会员等荣誉称号。
2004年被评为高级技师。
　李伟先生的作品在《中国烹饪》、《中国食品》、《四川烹饪》、《饮食科学杂志》以及《新派辽菜》

第一图书网, tushu007.com

<<滋补靓汤/时尚美食>>

书籍目录

花旗参炖鹧鸪西洋参淮实炖排骨灵芝土茯苓煲灵龟虫草花胶炖水鸭杞茸猴头炖老鸡沙参玉竹煲猪心文蛤香茜鲫鱼汤瑶柱鲜虾冬瓜汤冰糖雪梨银耳羹红枣圆肉炖鹌鹑青红萝卜煲牛腱北芪党参煲甲鱼杞子红枣煲鹿腩黄芪猴头炖老鸡鲜淮山龙皇烩白果花生红枣煲猪手木瓜牛奶雪耳羹支竹白果煲猪肚霸王花煲猪脚椰果冰糖炖雪蛤百合莲子煲羊脯淮山凤爪炖甲鱼鲜淮山鸭舌鲍煲凤爪海带绿豆煲乌鸡木瓜无花果煲老鸡首乌党参炖牛腱西洋菜蜜枣煲生鱼老鸡肉排煲西洋菜节瓜螺头煲龙骨巴戟杜仲炖牛鞭茭白珍菌煲汤排银耳香菇煲乌鸡川贝枇杷杏仁糖水蚝豉章鱼节瓜煲猪手木瓜杏仁炖雪蛤膏百合红豆沙蚝豉猪肺煲莲藕凉瓜牛肉蛋花汤鱼唇鲍鱼炖老鸡花生鸡爪煲螺头菜干狗肉豆腐汤鲜人参龙骨煲甲鱼海马杞子煲羊腩鲜鱼头花生煲凤爪参芪当归煲老鸡冰糖椰汁炖红莲白果莲子煲乌鸡巴戟莲藕煲骨髓双耳桂花板栗羹金针鱼丸豆腐汤章鱼莲藕煲猪手雪耳冰糖炖燕窝沙参玉竹翅头煲老鸡银耳罗汉果煲老鸡凉瓜黄豆煲汤排莲藕绿豆煲汤排太子参玉竹煲野山鸡露笋干笋煲汤排鲜玉米煲腩排干笋莲藕煲老鸭茯苓当归煲野山鸡莲藕绿豆煲龙骨黄芪茯苓煲乌鸡冬瓜银耳薏米煲排骨木瓜银耳煲老鸭鲜淮山枸杞煲老鸽花旗参天麻煲飞龙鲜芥菜鲫鱼汤鲜人参麦冬炖双鞭节瓜蜜枣煲脊肉苹果排骨煲猪肚西洋参无花果煲生鱼冬虫夏草煲老鸽干笋鲫鱼煲排骨无花果雪耳煲脊肉霸王花果煲汤排虫草圆肉煲飞龙薏米冬瓜煲老鸭鲜淮山发菜煲猪大骨太子参煲山野兔瑶柱鱼肚炖老鸡蚝豉发菜煲猪手金银菜蜜枣煲猪肺金银菜蜜枣煲汤排田七蜜枣煲竹丝鸡雪蛤北菇炖老鸽参芪当归煲羊脯淮山杞子炖响螺老鸽鲜淮山豆腐煲鲫鱼眉豆红枣煲猪蜊田七党参炖牛尾冰糖莲子炖百合

章节摘录

书摘花旗参炖鹧鸪　主料：鹧鸪600克排骨500克　配料：花旗参15克枸杞15克　调料：A料 盐5克　味精5克　鸡粉4克　操作过程：1．将鹧鸪整理干净后把头爪盘好入冷水锅飞水，排骨斩成小段飞水，花旗参、枸杞用温水洗净。
2．取炖盅放入鹧鸪、排骨、枸杞，密封盅盖上屉蒸2小时取出放入A料调好口味即成。
　小贴士：此汤品对气弱体虚、腰膝酸软、气血不足有很好调养食疗功效。
P5

编辑推荐

冬天到了，是滋补养生的好时机。
自己动手做，既健康，又经济实惠。
做几到滋补养生菜，看看本书就能一学就会。
全书图文并茂，通俗易懂。
只要你会识字，再按部就班，无需动脑，就一定能做出一道道养生美味的佳肴。

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