第一图书网, tushu007.com

<<好营养美味汤煲>>

图书基本信息

书名：<<好营养美味汤煲>>

13位ISBN编号：9787546343969

10位ISBN编号：7546343968

出版时间：2010-12

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：王其胜 编

页数：191

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

<<好营养美味汤煲>>

内容概要

通常我们说日常饮食都会说“几菜一汤”，可见汤品在人们餐桌上的重要性。
无论春夏秋冬，一碗香浓可口的汤品都能让人们胃口大开，身心舒畅，是餐桌上不可缺少的佳肴。
　　美味的汤羹不仅能促进食欲、补充体液，还能防病、抗病。
汤品能让所有的食材都最大限度地发挥其食疗功效，所以汤成为滋补养生的首选膳食。
不同的原料有不同的性、味、归经，也有不一样的养生功效，适用于不同的人群和不一样的体质。
所以季节不同、体质差异都对汤品的要求有所不同，只要选对食材、科学喝汤就可以保全家健康!
　从食材搭配到器具选择，再到烹制火候都直接影响了汤的味道和品质。
不同的食材可以有相同的做法，相同的食材也能做出不同的味道。
营养肉汤可以做出来鲜香可口、营养丰富、补而不腻；保健素汤可以帮助代谢体内脂肪，让饮食更健康；美味甜汤可以沁入心脾，回味悠长。
只要抓住煲汤之精髓，就能发挥汤品的养生保健功效。
　　美味汤羹是滋补养生的佳品，美味营养、保健养身、好学易做，那还等什么，快为全家煲一锅健康汤品吧!

作者简介

王其胜，中国烹饪大师(全军系统状元获得者)，中国药膳大师，中国十佳营养膳食烹饪大师，国家高级烹饪技师，现任“国家卫生部健康中国万里行”组委会副秘书长，“中国营养膳食推广工程”委员会常务秘书长，国家劳动部营养讲师，国家职业技能竞赛裁判员，国家职业技能鉴定高级

第一图书网, tushu007.com

<<好营养美味汤煲>>

书籍目录

Part 01　应季喝汽科学养生　升补阳气的春季汤饮　白菜豆腐汤　竹荪排骨汤／杏仁山药汤　木耳肉丝蛋汤／芹菜叶粉丝汤　荠菜鸡蛋汤／荠菜豆腐汤／芥菜魔芋汤　春笋香菇萝卜汤／菠菜莲子汤／菠菜蛋汤　青丝百叶汤／姜韭牛奶羹　鸡丝蛋皮韭菜汤／韭菜洋葱虾皮汤／鸡毛菜土豆汤　鸭血豆腐汤／菌子韭黄汤　生津固表的夏季汤饮　番茄金针菇蛋汤／清凉瓜块鱼丸汤　苦瓜红豆排骨汤／苦瓜瘦肉汤／苦瓜绿豆汤　西芹茄子瘦肉汤／莲子豆腐汤　黄瓜腐竹汤／南瓜绿豆汤／马齿苋绿豆汤　李子蜂蜜牛奶汤／什锦水果羹／冰糖杨梅汤　丝瓜面筋汤／鲜蘑鸭架汤　荸荠玉米资老鸭汤／排骨玉米汤／胡萝卜荸荠猪肉汤　四季豆西蓝花汤／莲藕花生猪骨汤　绿豆莲藕汤／莲藕牛腩汤　滋阴润燥的秋季汤饮　排骨萝卜顺气汤／瘦肉螃蟹汤　莲藕薏米排骨汤／莲藕黄芪猪肉汤／排骨莲藕汤　参麦黑枣乌鸡汤／香芋鸡汤　木瓜鲤鱼汤／香浓玉米汤　银耳莲子汤／莲子百合麦冬汤　滋补暖身的冬季汤饮　猪肚白果汤／雪梨蹄花汤　佛手排骨汤／芋头排骨汤／海带猪肉汤　萝卜牛腩煲／咖喱牛肉汤／沙锅羊肉汤　羊肉清汤／黄芪羊肉煲／羊肉山药青豆汤　十全羊肉煲／龙枣羊心汤／羊排汤　白凤羊肉汤／羊肚清汤　八宝滋补鸡汤／当归黄芪乌鸡汤　……Part 02　农学售票煲出营养好汤 Part 03　特殊人群健康喝汤 附录01 大厨亲传煮汤绝招 附录02 怎样煲出营养又好喝的汤 附录03 好汤会喝才健康 附录04 认清体质喝好汤

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