

<<一学就会各色汤粥>>

图书基本信息

书名：<<一学就会各色汤粥>>

13位ISBN编号：9787807599142

10位ISBN编号：7807599146

出版时间：2009-6

出版公司：万卷出版公司

作者：《实用生活》编写组

页数：95

字数：300000

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>

<<一学就会各色汤粥>>

内容概要

在外忙碌一天后，回到家如果能喝上一碗滋味鲜香、营养丰富的汤粥，有利于身体健康。生活中一些汤粥，简单易学，恰当地饮用，可以在一定程度上起到滋补身体、增强体质、预防疾病的作用。

汤多是由谷物、蔬菜、鱼肉、蛋奶、杂粮、药物等组成的。

汤可以润滑口腔和肠胃，刺激胃液的分泌，起到帮助胃消化的作用，使汤中的营养成分被人体充分吸收，从而达到增进食欲的效果。

粥除了富含碳水化合物以外，还有大量的蛋白质、氨基酸、脂肪酸、多种维生素以及钙、铁、磷、锌等矿物质，能很好地满足人体对营养的需求。

本书针对大众的饮食需要，汇集了300道美味汤粥，图文并茂，做法简单易学，在此基础上，增加了每种汤粥所含的营养价值、保健功效和制作窍门，让您做菜学知识，享受从内而外的健康。

<<一学就会各色汤粥>>

书籍目录

简单易做汤粥 牛肚薏米粥 牛肚大米粥 黄芪野鸭肉粥 八珍母鸡汤 圆肉虫草乌鸡汤 人参大枣炖乌鸡 芙蓉鸡粥 鸡肉皮蛋粥 小麦鸡血粥 圆参牛肉汤 枸杞牛尾汤 牛骨茯苓汤 胡萝卜炖牛肉 虫草水鸭汤 银花水鸭汤 冬瓜干贝煲老鸭汤 珍珠笋苹果鸭心汤 鲜莲蘑菇鸭汤 西洋菜鸭肾汤 野鸭赤小豆粥 桑皮羊肉汤 人参芡实羊肉汤 小米羊肉粥 黄精炖肉 当归羊肉粥 白萝卜炖羊肉 灵芝瘦肉汤 冬瓜莲子煲排骨 干剑花煲排骨 木瓜炖羊肉 蜜果猪蹄汤 青木瓜猪脚汤 木瓜龙骨汤 川贝雪梨炖猪肺 猪肝枸杞汤 猪肠香菜汤 杜仲煲猪肚 首乌猪脑粥 枸杞炖鱼 鱼头浓汤 猪胰薏米粥 金针炖水鱼 当归鲤鱼汤 番茄黄骨鱼汤 西兰花鱼片粥 赤小豆鲫鱼汤 白糖炖鱼肚 鱼肉牛奶粥 柠檬乳鸽汤 温补鹌鹑汤 荔枝龙眼老鸽汤 夏草雌鸽汤 黄鳝冬虫汤 川贝炖鹌鹑 黑豆泥鳅汤 红枣莲子汤 柠檬蟹肉汤 冬瓜大虾汤 龙眼红枣莲子糖水 红枣桃仁粥 茯苓大枣粥 银耳枸杞汤 榛子杞子粥 牛奶银耳羹 荸荠炖银耳 银耳炖木瓜 银耳樱桃粥 黑木耳汤 红枣黑木耳粥 沙参银耳粥 木耳海参汤 百合莲花汤 百合杏仁粥 菊花百合汤 百合红枣粥 绿豆橘子粥 西瓜羹 西瓜皮粥 南瓜养颜汤 紫菜南瓜汤 芹菜黄花汤 竹叶猴头汤 五宝素鲜汤 西红柿丝瓜汤 西红柿生菜汤 清汤萝卜燕 香菇高丽菜汤 香菇豆腐汤 参芪白莲粥 洋参枸杞当归汤 龙凤酸辣汤 冰糖大麦粥 山药鸡子黄粥 花旗参滋补汤 山药牛肚汤 何首乌汤 罗汉白果羹 乌梅五味汤 九味减肥汤 柏子养心汤 八宝鸡汤 口蘑煲鸡 苡蓉海参炖瘦肉 淮山银耳煲鸡汤 淮杞南枣老鸡汤 家常美味汤粥 山药炖乌鸡 韩国参鸡汤 芝麻杞子乌鸡汤 海参炖鸡 归芪乌鸡养颜汤 核桃鸡汤 归参炖小鸡 归参炖母鸡 母鸡炖牛尾 小黄米母鸡粥 百合鸡汤 地黄甜鸡汤 桂圆炖鸡肉汤 椰子鸡肉汤 黄精杞子乌鸡汤 汉果润肺汤 蜜瓜螺头鸡汤 红白果仁汤 麦芽鸡汤 香菇鸡肝汤 鸡肝粥 人参粥 鸡肝胡萝卜粥 乌雄鸡粥 鸡蓉木耳粥 芥菜牛肉汤 茄汁牛肉汤 牛肉补血养颜汤 椰子马铃薯牛肉汤 玄麦鸭块汤 绿豆老鸭汤 鲜人参炖水鸭 沙参玉竹蚬鸭汤 当归生姜羊肉汤 苡蓉羊肉粥 羊肉山药粥 甘草小麦大枣汤 羊骨粥 羊肾粥 长寿益元汤 枸杞羊肾粥 白果羊肾粥 丝瓜瘦肉汤 笋丝瘦肉汤 黄花菜瘦肉粥 凤眼果煲鸡汤 枸杞银耳瘦肉汤 生地红枣杞子瘦肉汤 巴戟杜仲海龙瘦肉汤 莲子百合煲猪肉 淮山薏米骨头汤 白萝卜排骨汤 海带排骨汤 桂竹排骨汤 木瓜黄豆猪脚汤 猪蹄筋黄豆汤 猪蹄木耳汤 莲子猪心汤 黑枣猪心汤 猪心当归汤 白菜猪肝汤 枸杞桑葚猪肝汤 香花菜滚猪肝汤 杞子巴戟腰肝汤 猪肝泥粥 党参白术煲猪腱 猪肝绿豆粥 鲜藕猪肠汤 杏剑猪肺汤 紫草猪骨汤 清炖甲鱼汤 枸杞煲猪肾 猪肾粥 猪肚白术粥 天麻瘦肉猪脑汤 肉末粥 清炖甲鱼 山药圆肉炖水鱼 笋粉鱼头豆腐汤 芡实鱼头汤 川芎白芷炖鱼头 木瓜生鱼开胃养颜汤 赤小豆鲤鱼汤 鲤鱼补血羹 冬瓜鲤鱼头粥 丝瓜鲢鱼滋补汤 鲢鱼肉丸汤 鲢鱼小米粥 鱿鱼汤 莲藕女贞鱿鱼汤 西洋菜蜜枣生鱼汤 冬瓜鲩鱼汤 八爪鱼粉葛汤 蛤蜊余鲫鱼 粉葛鲫鱼汤 鲫鱼粥 川芎鱼肚汤 虱目鱼粥 冬虫夏草煲乳鸽 杞精炖乳鸽 椰子红枣老鸽汤 炙百部红枣白鸽汤 红枣泥鳅汤 枸杞炖鹌鹑 山药鹿茸鹌鹑汤 玉竹南杏鹌鹑汤 淮杞炖兔肉汤 核桃炖蚕蛹 红枣芹菜汤 姜枣红糖汤 红枣田螺汤 红枣木耳美容红颜汤 养心安神莲枣汤 红枣绿豆粥 红枣生姜粥 生姜大枣粥 酸枣仁粥 枣仁枣皮粥 黄酒核桃汤 山楂大枣莲子粥 红枣乌鸡汤 白果薏仁汤 杞子红枣生鱼汤 枸杞子粥 冰糖湘莲 莲梨豆浆汁 银耳樱桃养颜汤 银耳雪梨柚子蜜养颜汤 木耳海螺汤 益母木耳汤 百合蛋黄汤 百合拌蜂蜜 南瓜百合汤 龙眼百合汤 百合参竹润肺汤 百合柿饼鸽蛋汤 百合粥 百合莲子红枣粥 橄榄螺头汤 冰糖炖香蕉 百合雪梨汤 香柠美白汤 橘皮醒酒汤 花生枣蜜汤 柿饼粥 丝瓜美颜汤 丝瓜荷花响螺汤 丝瓜粥 紫菜黄瓜汤 木瓜银耳汤 冬瓜杂锦汤 清蒸冬瓜盅 冬瓜莲子粥 冬瓜赤豆粥 冬瓜枸杞粥 苦瓜粥 赭石蘑菇汤 菠菜洋葱汤 菠菜鸡蛋汤 芥菜蛋花汤 莴笋菜花汤 西红柿菜花汤 西红柿紫草汤 西红柿小米粥 红白萝卜木耳汤 天门冬萝卜汤 青榄萝卜汤 萝卜蛤蜊汤 萝卜粥 荸荠萝卜粥 香菇清汤 粉丝香菇蛋汤 家常豆腐汤 砂锅豆腐 杏仁豆腐羹 生菜豆腐汤 归杞人参鳖 当归补血粥 参芪牛肉汤 参术大枣汤 当归枸杞汤 参耆粥 人参玉米粥 紫苏叶北杏鸡蛋汤 人参三七粥 参芪胶艾粥 黄芪人参益气粥 何首乌煮鸡蛋 芡莲银耳羹 六味地黄猪肝汤 山药柿饼粥 山药大米粥 补中升阳粥 罗汉果白菜干汤 川贝南北杏罗汉果汤 菊花生地猪肝汤

<<一学就会各色汤粥>>

章节摘录

插图：

<<一学就会各色汤粥>>

编辑推荐

《一学就会各色汤粥》：300道各色汤粥，适合你一一尝试。

做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。

全面提供营养搭配的汤粥做法、饮食宜忌等，丰富实用，开本适宜，可即时翻阅、彩插丰富，方便参照。

健康理念，丰富菜品。

质优价廉，泽惠万家。

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>