

<<美食养生馆>>

图书基本信息

书名：<<美食养生馆>>

13位ISBN编号：9787122132659

10位ISBN编号：712213265X

出版时间：2012-4

出版单位：化学工业

作者：朱太治//双福

页数：154

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>

## <<美食养生馆>>

### 内容概要

一碗营养美味的养生靓汤，不仅是养生充饥食物，更是一份“家”的温暖，是对家人的呵护与关爱。

《汤煲养生大全(珍藏版)》由朱太治、双福等编著，邀请知名营养专家审定推荐养生汤煲近140道，包括畜禽肉汤、河海鲜汤、蔬菜汤、蛋奶汤、甜品汤，将养生汤煲全收录，内容全面，步骤详细，方便读者学习制作。

《汤煲养生大全(珍藏版)》图片精美实用，步骤采用全图解的方式详解制作过程，让读者一看就会，一学就会。

并将“养生功效”“生活小妙招”完全剖析，既增加读者对养生知识的了解与使用，又避免了制作失误，确保读者成功地煲出每一碗养生靓汤。

书后附送汤煲养生速查表，方便读者针对自身需要查找使用。

## 作者简介

青岛市海慈医疗集团营养科副主任，青岛市药膳研究会秘书长，山东省营养学会临床营养专业委员会委员。

书籍目录

Part1 大厨的煲汤秘籍

煲好汤，锅先行  
煲好汤的重点  
煲好汤的小技巧  
煲汤注意事项  
煲汤常用汤料

Part2 香浓·调养·畜禽肉汤

芋头鸭肉汤  
萝卜猪蹄汤  
银杏薏米猪肚汤  
枸杞土豆排骨汤  
玉米猪蹄小排汤  
红枣小排莲藕汤  
油菜血旺肉丸汤  
葱香萝卜蹄筋煲  
香菇牛肉丸汤  
淮山羊肉汤  
党参枸杞鸡汤  
莲藕鲜鸡汤  
乌鸡双菇汤  
酸萝卜鸭架汤  
栗枣鸭汤  
山药排骨汤  
猪骨鸡爪花生汤  
板栗玉米排骨汤  
玉米冬瓜土鸡汤  
苹果雪梨排骨汤  
黄瓜肉片汤  
番茄牛肉汤  
薏米羊肉汤  
栗子煲老鸭汤  
牛百叶萝卜汤  
薏米百合瘦肉汤  
大骨什锦汤  
木瓜海带乌鸡汤  
参枣猪肝汤  
羊肉海参汤  
黄豆花生猪蹄汤  
香菇土鸡汤  
银耳枸杞鸡肉汤  
番茄百合猪肝汤  
苹果银耳瘦肉汤  
木瓜瘦肉苹果汤  
枸杞排骨汤  
龙眼肉煲猪心

<<美食养生馆>>

酸菜肚片汤

苦瓜鸡汤

罗宋汤

干贝百叶汤

菠菜粉丝汤

Part3 鲜美·滋补·河海鲜汤

鱼头豆腐汤

鳕鱼兰花汤

茶香鸡汁鱼煲

肉丸大虾冬瓜汤

芹香虾肉浓汤

番茄土豆鲜汤

白萝卜鱼头汤

蛤蜊大酱汤

海蛤墨鱼汤

番茄鳝鱼汤

蛋奶鲫鱼汤

香菇鲫鱼汤

鲫鱼粉丝汤

鲫鱼炖豆腐

鲫鱼红豆汤

木耳莲藕鲫鱼汤

金针蛤蜊汤

蛤蜊炖土豆

蛤蜊冬瓜汤

萝卜鲈鱼汤

鱿鱼螺肉汤

银芽海带汤

川芎白芷鱼头锅

奶汤鲈鱼

鲜虾豆腐汤

娃娃菜虾汤

大酱鲜蔬锅

Part4 清爽·家常·蔬菜汤

南瓜奶油汤

香菇豆腐汤

豆腐火腿汤

茯苓豆腐汤

山药枸杞汤

什锦素汤

丝瓜香菇汤

银耳冬瓜汤

百菇汤

番茄蔬菜汤

金针豆腐汤

土豆小白菜汤

番茄豆腐汤

<<美食养生馆>>

白菜豆腐汤

香菇青菜汤

萝卜油菜汤

奶香蔬菜浓汤

Part5 香醇·柔滑·蛋奶汤

五彩蛋花汤

紫菜蛋花虾皮汤

榨菜肉丝蛋花汤

牛奶蘑菇汤

百合桂圆煲鸡蛋

番茄蛋花汤

酸辣蛋花汤

萝卜丝蛋花汤

百合鸡蛋汤

金针蛋花汤

玉米蛋花汤

珍珠奶露

牛奶鸡蛋莲子汤

蜜奶芝麻羹

杂果羹

玉米牛奶汤

牛奶菜心汤

西兰花鸽蛋汤

韭菜蛋花豆腐汤

Part6 甜润·温馨·甜品汤

红枣银耳汤

姜蜜饮

雪梨百合红枣汤

双豆百合汤

黑木耳大枣汤

银耳杏仁雪梨汤

莲子百合豆沙汤

黑豆桂圆红枣汤

凤凰粟米羹

薏仁蜂蜜水

红枣百合雪耳汤

银耳莲子木瓜汤

百合炖雪梨

木瓜杏仁汤

橙子苹果汤

芒果紫米甜汤

罗汉果莲藕汤

荸荠百合汤

花生芋头甜汤

养颜芦荟汤

红豆薏仁莲子汤

绿豆银耳汤

<<美食养生馆>>

红薯南瓜糖水  
山楂糕冰糖银耳汤  
番茄蜜汁雪梨汤  
苹果芦荟汤  
木瓜炖牛奶  
鹌鹑蛋西米羹  
白果红茶汁  
橄榄炖黄桃  
淮山莲子红豆汤  
西米香蕉羹  
附录 对症养生汤煲速查

## 章节摘录

版权页：煲好汤，锅先行沙锅沙锅有非常好的保温性，特别适合小火慢炖，用沙锅煲出的汤香美浓郁，能更好地保存食材的原汁原味。

使用沙锅煲汤，要注意以下几点。

沙锅第一次使用时，最好煮次稠米稀饭。

这是起到堵塞沙锅的微细缝隙，防止渗水的作用。

用沙锅炖肉、熬汤、煮馄饨时，要先往沙锅里放水，再把沙锅置于炉子上。

注意不要干烧，沙锅由土制成，严禁干烧。

另外在还很热的时候用水洗，将会容易坏裂。

洗锅时尽量不打湿锅底，上火时注意确认锅底是否干燥。

每次使用以前，须先揩干沙锅外面的水。

煮的时候，锅内的汤汁千万不要溢出或者烧干。

电炖锅电炖锅的工作原理就是以低温非常缓慢地烹熟食物，当锅内的温度达到一定的程度时，即不再上升，一直保持在一个稳定的温度。

它的操作非常简单，一旦设定，便不再需要照看，而且也非常省电。

电炖锅的使用方法如下所示。

先将功率调节开关挥动至“关”挡，接上电源，此时电源指示灯不停，将形状按至“高挡”、“自动挡”或“保温”之任一挡位，工作指示灯亮，表示各功率挡位能正常工作。

将要炖煮的食物放入电炖锅胆内，加入适量的水（最多不要超过八分满），再将电炖锅胆连同食物放入铝锅内，盖上锅盖。

根据食物性质及炖煮要求调整功率挡位，“保温”档用于煮熟后保温食物；“高挡”能较快煮熟食物，适合于难煮烂的食物；“自动挡”介于“保温”与“高挡”之间，能根据温度变化自动调节功率。

。



编辑推荐

《美食养生馆:汤煲养生大全(图解养生珍藏版)》编辑推荐：一碗营养美味的养生靓汤，不仅是养生充饥食物，更是一份“家”的温暖，是对家人的呵护与关爱。营养专家审定推荐，最值得珍藏的美食养生书！

#### 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>