

<<精选家常滋补汤煲1688例>>

图书基本信息

书名：<<精选家常滋补汤煲1688例>>

13位ISBN编号：9787535635839

10位ISBN编号：7535635830

出版时间：2010-3

出版时间：董国成、张美花、王德朋、等 湖南美术出版社 (2010-03出版)

作者：董国成，张美花，王德朋等著

页数：348

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>

<<精选家常滋补汤煲1688例>>

内容概要

煲汤是人们的最爱，一碗热腾腾的汤让你暖胃更暖心。

《精选家常滋补汤煲1688例》根据常见食材而细分为家常素菜汤、家常畜肉汤、家常禽蛋汤以及家常水产汤四个部分，精选1000道具有滋补养生功效的美味汤煲。

全书所选汤煲皆家常美味，食材常见，并且特别介绍了营养功效、制作时间、制作成本等，令你在享受别样美味的同时，也享受最健康的生活。

<<精选家常滋补汤煲1688例>>

作者简介

董国成，中国烹饪名师、高级技师，对于菜品创新、美食创作、厨政管理、中式火锅颇有研究，从厨十几年以来一直深信“几分付出，几分回报”。

他主编出版过《特色创新菜》、《新编家常菜》系列五本及《风味家常小炒》等几十部美食类生活用书，深受读者喜爱。

曾在《中国大厨》杂志上发表多篇作品，现任“FS美食文化管理服务工作室”、“月光海派厨艺文化工作室”行政总监、策划主编等职。

张美花，优秀餐饮导师、餐饮管理之星，现任“月光海派厨艺文化工作室”编委会委员、厨艺讨论团执行总监、行政副总监、主编等职。

曾参与编写多部美食类生活用书。

王德朋，国家级烹饪师，青岛“FS美食文化管理服务工作室”编委会委员、主编、常务副总监。

曾参加编写多部美食类生活用书。

黄燕，优秀设计师、餐饮导师，“月光海派厨艺文化工作室”执行设计师、设计部总监、主编、厨艺讨论团委员。

曾参与编写多部美食类生活用书。

<<精选家常滋补汤煲1688例>>

书籍目录

part 1 家常素菜汤怎么吃素菜更营养按季节选择素菜汤煲出健康素菜汤十二种碱性蔬菜最适合做汤冬瓜豆腐汤芹香鲜奶汤芥丝姜汤双耳桂圆蘑菇甜汤药膳银耳汤银耳莲子冰糖饮银耳莲子羹百合莲子甜汤百合参汤佛手萝卜马蹄汤胡萝卜豆腐汤萝卜香菇粉丝汤萝卜豆腐煲葱油豆腐汤腐竹山木耳汤腐竹黄瓜汤日式冬笋汤豆腐油菜蘑菇汤茄子煲豆腐汤豆芽海带汤豆芽韭菜汤养颜芦笋腰豆汤消暑养颜汤菊花枸杞子绿豆汤高汤玉米萝卜煲鲜奶玉米粒西红柿汤黄瓜玉米羹西红柿山药汤双喜美味汤补血甜汤黄瓜黑白耳汤雪梨山楂甜汤菠萝苦瓜汤菠萝银耳红枣甜汤桔子杏仁菠萝汤步步高升煲 冰镇木瓜甜汤酸酣木瓜汤木瓜西米汤海带黄豆汤菠菜豆腐汤大头菜西红柿素汤黄绿汤莲藕解暑汤健体补血抗癌汤白菜海带豆腐煲奶汤娃娃菜橙子节瓜薏米汤冰糖红枣汤山药南瓜汤红枣山药汤山药红豆汤解暑西瓜汤莲子红枣花生汤话梅姜汤煲三样苹果雪梨煲人参煲三金生姜红枣汤香菇蕨菜汤蘑菇豆腐汤香菇豆腐汤土豆玉米棒汤part 2 家常畜肉汤畜肉的营养价值选购优质畜肉技巧肉汤的选料原则、功效与注意事项煲好肉汤的技巧银耳炖猪腱子百合猪腱炖红枣猪腱子莲藕汤果香银耳猪腱子汤红豆黄瓜猪肉煲麦片莲子瘦肉汤茶树菇猪肉煲银耳瘦肉羹节瓜瘦肉汤酸菜莲子瘦肉羹苦瓜煲猪五花肉杜仲巴戟瘦肉汤灵芝红枣瘦肉汤山药猪肉汤双杏煲猪肉山药螃蟹瘦肉羹南北杏猪肉煲百年好合肉片汤熟地山药瘦肉汤金针菇瘦肉汤当归蹄髈汤山药奶香肉汤灵芝肉片汤山药肉片汤药膳瘦肉汤油菜瘦肉羹皮蛋瘦肉羹茶香丝瓜肉片汤双豆瘦肉木瓜羹四样肉汤薏仁板栗瘦肉汤枸杞香菇瘦肉汤清凉瘦肉汤黄瓜猪丸汤双豆干贝瘦肉汤双果猪肉汤五花肉土豆豆角煲白菜蘑菇煲五花肉紫菜马蹄瘦肉汤海带豆皮煲猪肉滋阴肉汤冬瓜党参肉片汤冬笋煲肘子油菜枸杞肉汤土豆肉丝汤平安长寿瘦肉羹双豆瘦肉汤香蕉素鸡瘦肉汤干贝冬笋瘦肉羹腐竹木耳瘦肉汤茭白瘦肉煲精肉香菇黄瓜汤五彩瘦肉汤莲子薏米健身汤美花瘦肉汤西红柿土豆肉片汤土豆香菇猪肉煲蘑菇豆芽肉汤海底椰太子瘦肉汤海底椰红枣瘦肉汤节瓜蛋花瘦肉汤补身麦冬瘦肉汤五花肉毛芋煲瘦肉金针黑耳汤猪肉芋头香菇煲山药肉片汤榨菜肉丝汤咸菜肉丝蛋花汤白菜粉条丸子汤白菜粉条猪肉汤酸菜五花煲粉皮酸菜丸子汤翡翠白菜汤藕断丝连煲瓠香皮蛋瘦肉汤空心菜肉片汤牛蒡猪肉汤盐水毛豆瘦肉煲包菜果香肉汤包菜肉丝汤杏仁汤猪肉牡蛎海带干贝汤海带瓜片瘦肉汤五花海带豆腐煲西葫芦干贝肉汤银耳雪梨参肉汤西红柿肉片汤苦瓜瘦肉汤苦瓜豉香肉汤黄芽青豆瘦肉汤肉丝豆腐汤椒香白玉汤豆腐皮香菇煲豆腐皮肉丝生菜汤香芹肉汤芥菜鲜肉汤百合红枣瘦肉羹百合玉竹瘦肉汤萝卜包菜肉汤萝卜猪腱子肉汤豆腐瘦肉羹红豆薏米瘦肉汤家常黄瓜紫菜汤胡萝卜排骨汤土豆胡萝卜煲排骨双色排骨汤豆腐骨头汤消暑骨头汤排骨苦瓜煲陈皮冬瓜鲜蘑排骨汤玉米棒脊骨汤玉米猪骨汤西红柿黄豆芽排骨煲丝瓜排骨西红柿汤黄瓜红枣排骨汤海带结排骨汤绿豆海带排骨汤牛蒡猪排汤牛蒡冬笋煲排骨南瓜排骨汤莲藕排骨汤莲藕萝卜排骨汤冬笋排骨汤黑耳芦笋排骨汤棒骨猴头汤银杏骨头汤海底椰桃仁煲龙骨山楂猪排汤农家排骨汤香菇木耳骨头汤菌菇排骨汤西洋参排骨滋补汤苦瓜排骨汤白菜排骨煲茉莉排骨汤药膳排骨汤山药猪排汤多菌菇排骨煲芋头排骨粉皮煲排骨煲芋头芥菜土豆煲排骨党参黄芽骨头汤红枣猪骨汤药膳猪骨汤板栗排骨汤沙薏猪骨汤玉米排骨小白菜汤美容红豆排骨汤冬瓜猪骨煲绿豆暖胃肉骨汤生地猪骨汤红颜骨头汤川贝鸡爪猪骨汤银耳红枣煲猪排板栗玉米煲排骨土豆海带煲排骨排骨白菜粉条煲胡萝卜排骨汤排骨玉竹煲板栗芥菜煲龙骨黄芪飘香骨头汤西红柿薯香猪骨汤脊骨竹笋菠菜煲药膳猪骨汤冬瓜骨头汤莲藕骨头汤猪骨黑豆汤海鲜排骨煲养容脊骨汤猪骨菠菜汤红豆软骨瘦肉羹西洋菜排骨汤菜心口条煲红豆天麻横膈汤青萝卜红枣猪蹄汤黑豆红枣莲藕猪蹄汤佛手瓜煲猪蹄百合猪蹄汤莴笋猪蹄汤黑耳枣香猪蹄汤美容猪蹄汤双圆猪蹄煲双红猪蹄汤花生煲猪蹄苦瓜猪蹄汤草菇煲猪蹄香菇白菜猪蹄汤桃仁猪蹄煲鲜藕豆苗猪蹄汤章鱼花生米猪蹄汤无花果蘑菇猪蹄汤黄金猪蹄汤金银猪蹄响螺汤鲜奶猪蹄汤海陆双米猪蹄汤猪蹄灵芝汤蹄花冬菇汤红枣海带煲猪蹄枸杞香菇炖猪蹄木瓜猪蹄汤清汤猪蹄煲首乌猪蹄汤丰胸猪蹄煲什锦猪蹄煲猪尾汤山药花生煲猪尾山药玉米须猪尾汤冬菇黄豆芽猪尾汤猪尾木瓜汤西洋参煲猪尾丹参猪心汤生地炖猪心灵芝猪心汤枸杞猪心汤美花茯苓猪心汤人参猪心汤心相莲煲莲藕猪心煲莲子养心汤心心相印汤黄芪桂圆煲猪心生姜肉桂猪肚汤冬菇猪肚汤四样猪肚汤桂圆煲猪肚猪肚烤鸭煲艳丽鸭块汤鸡骨草猪肚汤莲子枸杞煲猪肚麦冬猪肚汤酸辣猪肚汤猪肚参汤酸菜腐竹猪肚汤玉米须猪肚汤枸杞银杏猪肚汤竹香猪肚汤杏鲍菇螺片煲猪肚黄豆芽猪肚汤翡翠猪肚煲猪肚香菇煲猪肚苦瓜汤田七猪肚汤玉米粒菜叶猪肚汤猪肚山药枸杞汤韭香黄豆芽猪血汤洋参猪血煲酸菜猪血肉汤韭菜猪血汤双色豆腐汤党参枸杞子猪肝汤菊花猪肝汤猪肝老鸡煲海带猪肝汤鹌鹑猪肝煲枸杞子香

<<精选家常滋补汤煲1688例>>

肝汤雪里蕻猪肝汤银杏玉竹猪肝汤天麻猪肝汤顺气猪肝汤香莱猪肝汤苦瓜肝尖汤菠菜猪肝汤心肝煲贝
菠菜猪肝煲木耳枸杞子莱叶猪肝汤丝瓜猪肝汤南瓜猪肝汤酸菜粉条猪肠煲薏米煲猪肠大肠枸杞子核桃
汤猪肠花生汤大肠海带煲豆腐上汤肠有福绿色润肠煲菜叶猪肺汤沙参煲猪肺猪肺雪梨银耳汤甜草猪肺
汤霸王花猪肺汤美花猪肺煲猪肺白菜萝卜煲木瓜猪肺汤鸡骨草养肺汤泡菜猪肺煲干菜猪肺煲白菜猪肺
汤猪胰山药玉米煲山楂片猪胰汤双耳猪胰汤山药枸杞子猪胰汤山药党参猪胰汤清肝明目汤豆芽腰片汤
翡翠人参腰片汤韭菜子猪腰汤猪腰补肾汤桂圆猪皮汤农家煲三样猪头肉煲洋葱黄金腊肉汤腊肉煲冬瓜
腊肠煲丝瓜白玉火腿汤冬瓜火腿汤金玉满堂煲午餐肉茼蒿汤雪梨牛肉果味煲滋补牛肉汤西红柿胡萝卜
牛肉汤理气牛肉汤金针菇牛肉丸子汤口蘑雪里蕻牛肉汤枸杞牛肉汤南瓜黄豆牛腩煲双参牛肉汤花生胡
萝卜煲牛肉西红柿牛腩煲什锦牛丸汤家常牛肉煲牛肉海带莲藕煲腰果核桃牛肉汤美味牛肉汤黄芪牛肉
汤胡萝卜煲牛肉黄豆西红柿牛肉汤花生银耳牛肉汤莲藕豆香牛肉汤牛肉粒花生汤牛肉煲土豆虾米煲牛
肉芋头牛肉粉丝煲百合莲子牛肉羹土豆玉米棒牛肉汤飘香牛肉汤牛肉雪花汤水萝卜煲牛肉牛肉芹菜土
豆汤油菜黄豆牛肉汤双色牛腩煲牛肉煲冬瓜酸菜牛腩煲红豆萝卜牛腩煲土豆牛肉胡萝卜汤.....part 3
家常禽蛋汤part 4 家常水产汤

<<精选家常滋补汤煲1688例>>

章节摘录

插图：

<<精选家常滋补汤煲1688例>>

编辑推荐

《精选家常滋补汤煲1688例》由我国著名医学科学家胡维勤审定推荐。
1000道美味滋补汤品500个营养功效188种常见食材

<<精选家常滋补汤煲1688例>>

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>