

<<家常蔬菜保健靓汤>>

图书基本信息

书名：<<家常蔬菜保健靓汤>>

13位ISBN编号：9787535956118

10位ISBN编号：7535956114

出版时间：2011-8

出版时间：广东科技出版社

作者：林春华，林锦英 主编

页数：147

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>

## <<家常蔬菜保健靓汤>>

### 内容概要

该书由广州市女科技工作者协会、广州市农业科学研究所和广东省农科院科技情报研究所共同推荐。

本书秉承取材新鲜、烹制低碳、药食同源、图文并茂等风格特点，介绍了60多种蔬菜的养生功效及200多款蔬菜保健靓汤，既有滚汤这种营养、快捷的“上班模式”靓汤，也有“煲二炖三”的“周末模式”靓汤，是现代家庭不可多得的健康饮食指南。

## <<家常蔬菜保健靓汤>>

### 作者简介

林春华

研究员。

先后主持及参与30多项国家、省、市农业科技项目的研究工作。

在蔬菜栽培、种质资源及营养学领域有一定的建树，主编出版了《新奇观赏蔬菜》，合著出版了《南方蔬菜无土栽培实用技术》、《专家教你种蔬菜 西洋菜 马蹄 莲藕》和《冬瓜 节瓜 无公害生产彩色图说》等科普著作，副主编出版了全国高等医药院校教材《药用植物创新育种学》，在《现代食品科技》等杂志上发表论文30多篇。

获省（部）、市级科技成果奖15项，全国农村青年创业致富带头人标兵、第二届广东省“巾帼科技创新带头人”、广东省“三八红旗手”等个人荣誉称号4项。

林锦英

研究员。

主要从事蔬菜的瓜类育种及配套栽培技术、病虫害防治研究和新品种推广工作，先后主持和参加完成国家、省、市课题30多项，同时负责指导广州市农业科学研究院无公害蔬菜生产工作。

先后获农业部丰收三等奖1项，广东省科技进步三等奖1项，广州市科技进步二等奖4项、三等奖3项，广东省农业技术推广二等奖2项、三等奖2项，育成节瓜、丝瓜新品种7个，编写著作3部，制定地方标准9项，发表文章40多篇。

2003年获第二届广东省“巾帼科技创新带头人”和广东省“三八红旗手”荣誉称号。

<<家常蔬菜保健靓汤>>

书籍目录

根茎类蔬菜

白萝卜

萝卜丝鲫鱼汤

萝卜虾米粉丝汤

萝卜香菇汤

胡萝卜

胡萝卜椰汁鸡汤

胡萝卜、牛肉汤

胡萝卜海带汤

牛蒡

牛蒡玉米胡萝卜汤

牛蒡鲤鱼汤

牛蒡牛肉汤

马铃薯

马铃薯番茄牛肉汤

马铃薯鸡末汤

马铃薯美味汤

山药

山药枸杞鹌鹑汤

山药鱼片汤

山药木耳鸡汤

沙葛

沙葛花生鸡脚汤

沙葛清热汤

沙葛鲫鱼汤

葛

粉葛绿豆薏米汤

粉葛鲮鱼汤

粉葛赤小豆汤

莲藕

莲藕黄豆排骨汤

莲藕猪横膈汤

莲藕甜玉米排骨汤

荸荠

荸荠苹果瘦肉汤

荸荠甜玉米马铃薯胡萝卜汤

荸荠银耳红枣汤

芦笋

芦笋鸡丝汤

芦笋双蛋汤

芦笋氟磺汤

百合

百合排骨汤

百合汤

百合莲子红豆汤

<<家常蔬菜保健靓汤>>

叶菜类蔬菜

大白菜

大白菜粉丝腐竹汤

素白菜汤

大白菜肉片汤

小白菜

小白菜成蛋汤

小白菜鱼片汤

小白菜肉片粉丝汤

菜心

菜心潮州肉丸汤

菜心鱼头汤

菜心干贝鸡肉汤

菜心清汤

芥菜

芥菜橄榄鱼头汤

芥菜螺片汤

芥菜咸蛋肉片汤

生菜

生菜瘦肉汤

生菜鱼片汤

生菜牛肉汤

波菜

波菜猪血汤

波菜汤

波菜羊肝汤

苋菜

苋菜皮蛋汤

苋菜豆腐汤

苋菜汤

茺荑

茺荑豆腐生鱼汤

茺荑紫苏葱白汤

茺荑鱼滑虾皮汤

芹菜

芹菜三丝汤

芹菜小汤

芹菜粉丝虾米汤

茼蒿

茼蒿豆腐汤

茼蒿汤

茼蒿鱼球汤

西洋菜

西洋菜红枣汤

西洋菜生鱼鸭肾汤

西洋菜猪肺汤

辣椒叶

<<家常蔬菜保健靓汤>>

辣椒叶猪肉蛋花汤  
辣椒叶排骨汤  
辣椒叶鲫鱼汤  
枸杞叶  
枸杞叶猪肝汤  
枸杞叶蛋花汤  
枸杞叶肉片汤  
瓜果类蔬菜  
丝瓜  
丝瓜虾仁鸡蛋汤  
丝瓜肉片豆腐汤  
丝瓜香菇鸡汤  
苦瓜  
苦瓜排骨黄豆汤  
苦瓜猪肉汤  
苦瓜黄豆萝卜汤  
冬瓜  
冬瓜荷叶绿豆汤  
冬瓜干贝肉片汤  
冬瓜草鱼汤  
冬氏璃竹汤  
节瓜  
节瓜干贝瘦肉汤  
节瓜鱼头汤  
节瓜虾米鸡蛋汤  
南瓜  
南瓜芋头汤  
南瓜百合汤  
南瓜虾米汤  
瓠瓜  
瓠瓜干贝瘦肉  
瓠瓜清汤  
黄瓜  
黄瓜沙虾汤  
黄瓜肉片汤  
黄瓜鱼丸汤  
番茄  
番茄马铃薯汤  
番茄鸡蛋汤  
番茄排骨汤  
玉米  
甜玉米猪脚汤  
甜玉米胡萝卜香菇瘦肉羹  
黄秋葵  
黄秋葵香菇汤  
黄秋葵咸蛋汤  
黄秋葵肉片汤

<<家常蔬菜保健靓汤>>

芡实  
芡实百合汤  
芡实瘦肉汤  
芡实羊肉汤  
野生蔬菜  
马齿苋  
马齿苋皮蛋瘦肉汤  
马齿苋鱼尾汤  
马齿苋绿豆汤  
蕺菜  
蕺菜雪梨汤  
蕺菜猪肺汤  
蕺菜瘦肉汤  
蕻菜  
蕻菜茶猪骨汤  
蕻菜鲫鱼汤  
蕻菜瘦肉皮蛋汤  
益母草  
益母草红枣瘦肉汤  
益母草鸡蛋汤  
益母草冰糖饮  
益母草鸡肉汤  
艾草  
艾叶煎鸡蛋汤  
艾叶牛肉汤  
艾叶泽兰红糖饮  
珍珠菜  
珍珠菜猪肝汤  
珍珠菜猪血汤  
珍珠菜冰糖饮  
珍珠菜煎鸡蛋汤  
车前草  
车前草枸杞大枣汤  
车前草猪小肚汤  
藤三七  
藤三七块茎鸡汤  
藤三七排骨汤  
藤三七鸡蛋汤  
薄荷  
薄荷叶鲫鱼汤  
薄荷叶鸡蛋汤  
薄荷叶灵芝汤  
紫苏  
紫苏薄荷黄豆瘦肉汤  
紫苏饮  
紫苏鸡蛋汤  
紫背天葵

<<家常蔬菜保健靓汤>>

紫背菜猪肝皮蛋汤  
紫背菜咸蛋汤  
紫背菜猪肉汤  
塘葛菜  
塘葛菜生鱼汤  
塘葛菜鲫鱼汤  
塘葛菜马齿苋汤  
土人参  
土人参根鸡汤  
土人参根排骨汤  
土人参叶皮蛋汤  
一点红  
一点红鲫鱼汤  
一点红皮蛋汤  
一点红猪骨汤  
紫菜  
紫菜蛋花汤  
紫菜猪肉猪肝汤  
食用菌  
蘑菇  
蘑菇乳鸽汤  
蘑菇紫菜生蚝汤  
蘑菇花生猪扇骨汤  
冬菇  
冬菇马蹄猪肉汤  
冬菇冬瓜肉粒汤  
冬菇萝卜排骨墨鱼汤  
黑木耳  
黑木耳猪腰汤  
黑木耳红枣汤  
黑木耳金针菇鸡丝汤  
银耳  
银耳红枣瘦肉汤  
银耳西洋参生鱼汤  
银耳雪梨川贝汤  
猴头菇  
猴头菇竹丝鸡汤  
猴头菇鸡汤  
猴头菇汤  
姬松茸  
姬松茸山药排骨汤  
姬松茸鸡汤  
鸡枞菌  
鸡枞菌豆腐汤  
鸡枞菌鸡汤  
鸡枞菌鱼头汤  
牛肝菌

<<家常蔬菜保健靓汤>>

牛册菌鸡汤  
牛肝菌萝卜丝汤  
牛肝菌鲫鱼汤  
竹荪  
竹荪银耳汤  
竹荪母鸡汤  
竹荪鸭子汤  
珍珠菇  
珍珠菇老鸭汤  
珍珠菇肉片汤  
珍珠菇排骨汤  
虫草花  
虫草花百合鹌鹑汤  
虫草花瘦肉汤  
虫草花乳鸽汤  
鸡腿菇  
鸡腿菇猪骨汤  
鸡腿菇麦冬汤  
鸡腿菇鱼骨汤  
茶树菇  
茶树菇鸡汤  
茶树菇瘦肉汤  
茶树菇老鸭汤  
灵芝  
灵芝蜜枣瘦肉汤  
灵芝陈皮老鸭汤  
灵芝茯苓草龟汤  
金针菇  
金针菇豆腐干香菇汤  
金针菇黄豆猪跨汤  
其他植物  
辣木  
辣木猪骨汤  
辣木鸽子汤  
辣木鸡汤  
无花果  
无花果猪脚汤  
无花果茎鸭汤  
无花果猪肺汤  
五指毛桃  
五指毛桃鸡汤  
五指毛桃脊骨汤  
五指毛桃猪脚汤

<<家常蔬菜保健靓汤>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<家常蔬菜保健靓汤>>

### 编辑推荐

《家常蔬菜保健靓汤》广州市女科技工作者协会，广州市农业科学研究院，广东省农科院科技情报研究院共同推荐。

最环保的低碳主张，最科学的饮食风尚，最健康的靓汤方案。

蔬菜是我们每日的健康饮食伴侣，不管是根茎类蔬菜、叶菜类蔬菜、瓜果类蔬菜，还是食用菌，常常用来煮汤或煲汤。

营养当然还是煮的好！

让我们一起从《家常蔬菜保健靓汤》开始低碳健康的美好生活吧！

<<家常蔬菜保健靓汤>>

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>