

《健康汤谱1388》

图书基本信息

书名：《健康汤谱1388》

13位ISBN编号：9787538162165

10位ISBN编号：753816216X

出版时间：2010-2

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：名师文化生活编委会

页数：253

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

汤是我国菜肴中的一个重要组成部分，为滋补养生的首选膳食，在日常饮食生活中占有举足轻重的地位。从选取食材到烹调制作。每一个环节都是很重要的。不同的食材在入汤前应该怎样处理？食材如何搭配入汤才能发挥出最大功效？怎样才能轻松地做出有益人体健康的精华汤饮呢？《健康汤谱1388》向读者呈现了1000道精华汤饮，每一道汤的食材都是精心挑选后搭配而成，并提供了详细的做法。营养与美味相结合，既可以享受到健康，又能满足味蕾的需要。本书还包括了300多个营养特色及配餐提示，并提供了88个食物的“黄金搭档”以及食物的“危险配对”，让您在感受到营养健康汤品的同时还能给生活带来无穷的乐趣。《健康汤谱1388》是为了满足广大读者的需要，科学地将营养汤品按不同人群的需要来分类。专门聘请专业厨师和摄影师制作及拍摄精美菜品图片，在编写制作中力求做到内容通俗易懂，设计装帧精美，图文并茂，方便读者现学现用。读这本书并学习各种汤的做法，您一定能享受到各种汤品给你带来的上品美食文化和健康生活。

《健康汤谱1388》

内容概要

《健康汤谱1388》向读者呈现了1000道精华汤饮，每一道汤的食材都是精心挑选后搭配而成，并提供了详细的做法。营养与美味相结合，既可以享受到健康，又能满足味蕾的需要。本书还包括了300多个营养特色及配餐提示，并提供了88个食物的“黄金搭档”以及食物的“危险配对”，让您在感受到营养健康汤品的同时还能给生活带来无穷的乐趣。

《健康汤谱1388》是为了满足广大读者的需要，科学地将营养汤品按不同人群的需要来分类。专门聘请专业厨师和摄影师制作及拍摄精美菜品图片，在编写制作中力求做到内容通俗易懂，设计装帧精美，图文并茂，方便读者现学现用。

作者简介

名师文化生活编委会，是广州名师文化出版有限公司属下的专业从事美食类图书的部门，其主要成员由资深的美食专家和厨师组成。曾编辑出版的《全家总动员8元美食计划丛书》、《家常大众菜营养配餐丛书》、《每天一种新口味十味家常菜1000样》、《让孩子聪明健康的500样营养配餐

书籍目录

第一章 健康宝宝靓汤 葱姜荷包蛋汤 圆白菜浓汤 四素鲜汤 胡萝卜瘦肉雪耳汤 小白菜土豆西红柿汤 奶味咖喱蔬菜汤 雪耳猪腱苹果汤 香春鱼头汤 火腿冬瓜汤 虾肉鱼丸芥菜汤 胡萝卜甜汤 苦瓜西红柿汤 玉米粉萝卜汤 虾仁草菇冬瓜汤 比目鱼奶汤 苦瓜排骨汤 薏米洋葱南瓜汤 干贝水葫芦鸡汤 芡实老鸭冬瓜汤 肉片豆角叶汤 鲩鱼尾木瓜汤 鸽蛋五丝汤 土豆白菜牛肉汤 甜椒猪肚汤 猪脚鸭头瘦肉汤 黄豆香菜汤 肉片咸蛋芥菜汤 瘦肉蛋花豆腐汤 鸡丁蘑菇牛奶汤 三鲜鸡片汤 芹菜末玉米奶汤 西洋菜肉汤 银耳百合肉汤 油菜心豆腐泥汤 五鲜煲牛舌 蛋皮竹荪鸡片汤 火腿笋片猪腰汤 三丝鸽蛋汤 菜心火腿鸡汤 菠菜猪血汤 鲫鱼冬瓜鲜奶汤 西红柿油菜鸡丸汤 香菇虾米白菜汤 冬瓜夹火腿片汤 草莓百合莲藕汤 玉米粒菜花汤 陈皮竹叶大枣汤 甘蔗瘦肉胡萝卜汤 豆芽排骨汤 咖喱鸡肉米饭汤 肉片空心菜荸荠汤 花生米木瓜排骨汤 豆腐鲑鱼味噌汤 荸荠菜叶肉丸汤 片片鲤鱼汤 火腿腐皮生菜汤 酸辣牛肉豆腐汤 蜜枣椰肉鸽汤 菇笋肉丝豆腐汤 豆腐蟹柳汤 鲤鱼人参汤 青梅木瓜鸡腿汤 四宝鲜汤 胡萝卜牛骨汤 猪骨龙舌叶汤 栗子核桃鸡肉汤 干贝冬瓜香菇汤 柠檬排骨鸽汤 青菜三丝干贝汤 虾米冬菜土豆汤 双瓜毛豆排骨汤 冬瓜香菇汤 天麻炖猪脑 酸萝卜鱼片汤 米粉肉丝芋头汤 玉兰片香菇鱼汤 多味蛤蜊汤 双蔬鸡肉汤 竹笋鸡腿汤 猪肺菜干汤 赤小豆沙葛汤 胡萝卜炖猪尾 松子鸡骨鸽蛋汤 木耳笋菇粉丝肉汤 玉米粒菜花汤 八角胡椒煲牛肉 豆瓣海带豆腐汤 杂锦豆腐鲜汤 金针菇佛手瓜肉汤 饼干牛奶汤 西兰花排骨汤 白菜排骨汤 葱白牛奶香菇汤 通心五蔬汤 酒香冬瓜汤 参香乌鸡汤 薏仁营养汤 菠菜河蚌蟹肉汤 白菜芋头汤 鸡片猴头菇汤

第二章 聪明少儿靓汤 第三章 上班一族靓汤 第四章 活力男人靓汤 第五章 孕期调养靓汤 第六章 巧手煮妇靓汤 第七章 女人美容靓汤 第八章 产后调理靓汤 第九章 更年期调理靓汤 第十章 老人益寿靓汤

章节摘录

火腿笋片猪腰汤 材料配制 猪腰300克，竹笋50克，火腿30克，青蒜20克，木耳15克，香油10克，食盐、味精、胡椒粉、鸡精各适量。 操作步骤 1.猪腰洗净，剔去臊膜后切成兰花片；木耳、竹笋、火腿洗净切片；青蒜洗净切段。 2.将腰花、火腿、笋片入沸水锅焯水捞出，放在汤碗内。 3.锅内倒入适量水，放青蒜段、味精、食盐、鸡精、胡椒粉烧开，浇在放腰花、笋片、火腿片的碗中，淋上香油即成。

三丝鸽蛋汤 材料配制 鸽蛋100克，火腿、香菇各50克，冬笋30克，鸡油20克，食盐、料酒各5克，味精2克，高汤适量。 操作步骤 1.火腿、香菇、冬笋分别洗净切丝。 2.取10个汤匙，内壁抹匀猪油，将鸽蛋打入每个汤匙内，然后把火腿、香菇、冬笋放在鸽蛋上，排成凤尾状，上屉稍蒸片刻，待鸽蛋凝固。出笼后把鸽蛋取出放在汤碗内。 3.炒锅置火上。放入高汤烧沸，加入食盐、料酒、味精调味。浇在鸽蛋上，淋入鸡油即可。

菜心火腿鸡汤 材料配制 火腿、菜心各150克，料酒50克，食盐3克，味精少许，鸡汤适量。 操作步骤 1.菜心洗净。切段，排放在大汤碗内；火腿切厚片。摆放在菜心上待用。 2.大汤碗中加鸡汤、料酒、味精、食盐，上屉蒸至菜熟烂即成。

《健康汤谱1388》

编辑推荐

营养师精心为您挑选1000道营养健康汤谱，300多种美味靓汤的营养特色及配餐提示，88套科学的营养配餐。名师亲手教您做健康养生的美味汤谱精华汤品，轻松享受。

精彩短评

- 1、此书确实很健康哦。值得一看。
- 2、不错 很喜欢 照着书做的特别好喝 对我这个吃货来说以后可以想着花样吃了
- 3、挺一般，就罗列出来做法，没什么价值
- 4、养生食谱很实用的一本书
- 5、不知道吃什么的时候翻翻看很有启发。

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：www.tushu111.com