

《爱上一碗汤》

图书基本信息

书名：《爱上一碗汤》

13位ISBN编号：9787553770736

出版时间：2016-10

作者：杨桃美食编辑部

页数：224

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

《爱上一碗汤》

内容概要

《爱上一碗汤》共分4章，分别以不同的制作材料为主题，依次为“元气蔬菜汤”“肉类滋补汤”“药膳食疗汤”和“便捷电锅汤”。共介绍了110种汤品。在介绍每种汤品制作方法的同时，还为每种汤品配上了两类内容：一是简短的文字介绍，或抒情、或阐述有关的历史文化趣闻、或讲述本品的相关饮食知识；二是为每种菜肴配上1-2种食材的介绍，作为链接知识点，以丰富读者获取的信息。

《爱上一碗汤》

作者简介

杨桃美食编辑部是一个美食兴趣爱好者组织，成员由全国各地美食界人士、营养师、星级大厨师所组成，策划大量健康美食类图书，受到读者的欢迎。

书籍目录

- 芽抽冒余湿，掩冉烟中缕：根茎类蔬菜的选购与保存
人间“仙草”是菇菌：菇菌类蔬菜的选购
无竹令人俗，无肉使人瘦：常见肉类的选购
寻坡转涧求荆芥，迈岭登山拜茯苓：药膳汤品中药材的选购和保存
- ### 第一章元气蔬菜汤
- “珍珠”“翡翠”一锅儿烩
五色五味巧妙搭：五行蔬菜汤
爱憎分明：红白萝卜草菇汤
蘑菇聚会：什锦鲜菇养生汤
美容佳品：丝瓜汤
最简单的美味：菠菜蛋花汤
浓妆淡抹总相宜：玉米蔬菜汤
美味榜首：什锦蔬菜汤
爱美人士的最爱：西红柿蔬菜汤
重庆风味美食：西红柿什锦汤
汤中麻辣烫：麻辣蔬菜汤
唇齿满留香：白菜百叶豆腐汤
甜咸人生事：红薯香菇汤
养生名贵菌汤：姬松茸汤
快食美味：芥菜咸蛋汤
最温润的养生：山药丝瓜养生汤
不可一日无豆：时蔬芸豆汤
“鲜”漂四海：鲜菇汤
养身养神两不误：蔬食豆腐养神汤
值得繁琐：什锦蔬菜味噌汤
五味尽在其中：韩风辣味汤
温润醇厚的香辣：韩式土豆汤
怡红快绿：意式西红柿蔬菜汤
四季四时皆是景：意式田园汤
简单但不普通：蒜香菜花汤
西天飘来一缕奇香：咖喱土豆浓汤
优雅迷人法式汤：洋葱汤
一潭碧波：菠菜奶油浓汤
美味四海遍及：咖喱什锦蔬菜汤
人见人爱的西餐：蘑菇浓汤
重口味和小清新：咖喱蔬菜汤
- ### 第二章肉类滋补汤
- 鱼与熊掌兼得
滋补珍品：蒜瓣乌鸡汤
鲜润美容减肥汤：蛤蜊冬瓜鸡汤
广东传统风味：香水椰子鸡汤
姿色甜美惹人怜：鸡茸玉米浓汤
相宜相融可相惜：秋葵鸡丁汤
秋令特色：菱角鸡汤
秋食莫过于鸭：酸菜鸭汤
“废物利用”出佳肴：芥菜鸭架汤
强强联合：草鱼头豆腐汤

食补药膳汤：枸杞子鳗鱼汤
相思情味：芋香鱼头汤
一场奇幻美妙：上海水煮鱼汤
一抹东南亚风情：越式鱼汤
内外兼修最迷人：南瓜牛肉汤
最平民的西湖仙子：西湖牛肉羹
泽肌悦面喝出来：牛尾汤

家乡思冬：红烧羊肉汤
荤香人参：姜丝羊肉汤
纯正鲜美最宜人：清炖羊肉汤
暖胃祛寒食补药：四宝猪肚汤
忆苦思甜的爱：菠萝苦瓜排骨汤
消夏的清爽：冬瓜排骨汤
浓情大团圆：蔬菜排骨汤
白玉养生露：白萝卜排骨酥汤
来自暹罗的季风：酸辣排骨汤
想念海洋公园：海鲜豆腐羹
百味之冠：姜丝蛤蜊汤
潮汕美味：酸菜牡蛎汤
珍珠翡翠落玉盘：翡翠海鲜羹
囫囵一口吞：苋菜银鱼羹
贵在精小：空心菜丁香鱼汤
泰国著名美食：泰式海鲜酸辣汤

第三章药膳食疗汤

“四性五味”的学问
妈妈的养心食谱：莲子瘦肉汤
家喻户晓的“无敌”好汤：四神汤
寂静山寺一缕香：罗汉果排骨汤
美容丰胸百汤王：木瓜排骨汤
养颜补血上上品：桂圆煲乌鸡
滋阴调经的温暖关爱：牛蒡当归鸡汤
暖身的关爱：人参鸡汤
男性福利：百合芡实鸡汤
消暑解毒养生汤：绿豆茯苓炖鸡汤
强身健体抗压力：陈皮灵芝鸭汤
养阴补虚清火气：玉竹沙参煲鸭汤
清新消暑又解热：荷叶薏米煲鸭汤
清热疏风不二良品：金银花陈皮鸭汤
大补珍品：当归生姜牛骨汤
风寒感冒头痛良药：川芎白芷鱼头汤

第四章便捷电锅汤

科技改变生活
陶罐里的情愫：杏仁蜜枣瘦肉汤
“煲”出爱你的心：四宝汤
营养美味1+1：蛤蜊鸡汤
古田草根汤：竹荪干贝鸡汤
爱人的呵护：芥菜干贝鸡汤
滋补暖身佳品：姜母鸭汤
地道海派西餐：罗宋汤

《爱上一碗汤》

江上往来人，但爱鲈鱼美：萝卜丝鲈鱼汤
“文人”傲骨：山药枸杞鲈鱼汤
筋骨舒活一碗汤：当归杜仲鲈鱼汤
淮扬名品：火腿冬瓜夹汤
来自淮南的传说：红烧牛肉汤
十全大补汤：药膳羊排汤
香软黄金汤：南瓜排骨汤
天使魔鬼都爱它：澳门大骨煲
排毒养颜佳品：莲藕排骨汤
平民人参汤：红白萝卜排骨汤
爱是合家欢乐：草菇排骨汤
贵族的菌王宴：松茸排骨汤
养颜益寿宝：白果腐竹排骨汤
女性守护神汤：花生米豆排骨汤
五谷为养：糙米黑豆排骨汤
海中牛奶羹：苦瓜牡蛎干排骨汤
清热、解毒、明目佳品：苦瓜黄豆排骨汤
王牌女人汤：雪莲花排骨汤
农家风情：排骨玉米汤
滋阴补气美容菜：山药薏米炖排骨
营养壮骨汤：玉米鱼干排骨汤
最是奇香一缕：大头菜排骨汤
天然丰胸药：青木瓜排骨汤
提神兴奋剂：芥菜排骨汤
古韵客家风：干豆角排骨汤
菜之君子有道：苦瓜排骨汤

《爱上一碗汤》

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:www.tushu111.com