

《一人食汤粥饭》

图书基本信息

书名：《一人食汤粥饭》

13位ISBN编号：9787553745588

出版时间：2015-7

作者：杨桃美食编辑部

页数：160

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.tushu000.com

《一人食汤粥饭》

内容概要

一人食，汤粥饭，生活随处都丰富！

鸡汤、排骨汤、海鲜汤...一汤汤水水最养人，咸粥、甜粥、花式饭...一粥一饭悟人生。

237款汤粥饭，一个人也要好好吃饭！101款汤——营养、滋补、幸福一锅端，59种粥——咸粥、甜粥，搭配点心、小菜随心吃，77种饭——杂粮饭、海鲜饭，花式饭菜多美味，还有电饭锅炖汤、煮粥、煮饭的不同秘诀等你来发现！

《一人食汤粥饭（超值版）》是一本教给读者如何在一个人生活的情况下也可以吃得很好的美食类图书。

书籍目录

PART 1 电饭锅熬汤煮饭多学问

认识米，煮饭煮粥会更好吃

储藏米粒重点

不同米，煮法也不同

煮一锅好吃菜饭的秘诀

熬汤前食材的处理

煮汤的主材料

食材的处理方法

煮汤的最佳配角

PART 2 香浓鸡汤，滋阴补肾补元气

鸡汤好喝，

前期处理很重要

芥菜鸡汤

八宝鸡汤

糙米炖鸡汤

香菇竹荪鸡汤

牛蒡鸡汤

竹笋鸡汤

柿饼鸡汤

清炖鸡汤

双葱鸡汤

莲子百合鸡汤

冬瓜陈皮鸡汤

青蒜浓鸡汤

甘蔗鸡汤

桂花银耳鸡汤

木耳炖鸡翅

芥菜干贝鸡汤

干贝竹荪鸡汤

香菇鸡汤

参须红枣鸡汤

洋葱嫩鸡浓汤

香叶芹菜鸡汤

蛤蜊鸡汤

麻油鸡汤

山药乌鸡汤

何首乌鸡汤

瓜仔鸡汤

萝卜炖鸡汤

蒜香鸡汤

仙草鸡汤

牛腩鸡汤

党参黄芪鸡汤

人参枸杞鸡汤

冬瓜荷叶鸡汤

杏汁鸡汤

蘑菇木耳鸡汤

《一人食汤粥饭》

香菜土鸡汤

白果鸡汤

椰汁红枣鸡盅

黑枣山药鸡汤

沙参玉竹鸡汤

PART 3 鲜香排骨汤，润脾健胃养身体

PART 4 经典家常汤，补气清火两相宜

PART 5 咸粥小凉菜，寒热相配润肠胃

PART 6 甜粥有伴侣，暖胃润喉养容颜

PART 7 山珍海味饭，解馋饱腹营养高

PART 8 杂粮多吃法，米面糕点样式新

《一人食汤粥饭》

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.tushu000.com