

《有一种幸福的绝活叫煲汤》

图书基本信息

书名：《有一种幸福的绝活叫煲汤》

13位ISBN编号：9787550282099

出版时间：2016-8

作者：王其胜

页数：192

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

《有一种幸福的绝活叫煲汤》

内容概要

这本书根据不同功效分类，内容详尽、全面、实用。同时配以精美的图片，读者可以一目了然地了解煲汤的制作方法，易于操作。即使没有任何经验，也能按照书中的指导煲出香浓、地道的养生汤，从四季到家人健康，详细介绍，对症煲汤。

《有一种幸福的绝活叫煲汤》

作者简介

王其胜，中国烹饪大师（全军系统状元获得者）、中国药膳大师、中国十佳营养膳食烹饪大师。国家高级烹饪技师，现任“卫生部健康中国万里行”组委会副秘书长，“中国营养膳食推广工程”委员会常务秘书长，人力资源和社会保障部营养讲师，国家职业技能竞赛裁判员，国家职业技能鉴定高级考评员。著有《本草养生美食丛书》、《九九养生系列》等余部营养专著。“中国营养膳食推广工程”是卫生部批准的国家级全民营养健康普及工程，是全国统一的营养膳食健康普及教育项目。由商务部支持，中国医师协会主办，中国疾病预防控制中心、中国食品药品监督管理局、中国工程院医药卫生学部、中国医学基金会、国家食物与营养咨询委员会协办。

《有一种幸福的绝活叫煲汤》

书籍目录

大厨亲传煮汤绝招

好汤会喝才健康

认清体质喝好汤

第一章七分食材，三分手艺，煲汤先要选好料

滋补保健畜肉汤

番茄荸荠排骨汤

银耳木瓜排骨汤

杜仲排骨汤

丁香煲排骨汤

榨菜肉丝汤

猪尾汤

紫菜肉片汤

莲藕猪脊骨汤

番茄萝卜牛腩汤

山药牛肚汤

牛百叶白菜汤

牛肉山药枸杞子汤

薏米莲子牛肉汤

红酒牛肉汤

当归羊肉汤

羊肉红枣粉丝汤

营养美味蔬果汤

番茄鸡蛋汤

胡萝卜杏仁汤

苹果荸荠汤

彩蔬松花汤

栗子白菜汤

酸辣汤

丝瓜鸡蛋汤

天冬萝卜汤

香菇冬笋汤

川贝鸭梨汤

荠菜鸡蛋汤

素罗宋汤

芙蓉玉米羹

强身健体禽蛋汤

香菇鸡汤

双耳鸡翅煲

山药胡萝卜鸡汤

香菇鸡翅汤

人参鸡块汤

紫菜鸡蛋汤

首乌鸡蛋汤

米酒银耳炖鸽汤

枸杞乳鸽汤

玉米鸽肉汤

《有一种幸福的绝活叫煲汤》

南北杏雪梨炖乳鸽
菠菜鸽片汤
补钙壮骨水产汤
皮蛋鱼片汤
鲈鱼浓汤
黄芪鲫鱼汤
酸菜鱼头汤
三鲜鱼丸汤
鱼头豆腐汤
薏米莲子鲜鱼汤
大虾萝卜汤
干贝小白菜汤
蒜香牡蛎汤
生蚝清汤
香菇栗子海蜇汤
增强免疫菌豆汤
黄豆排骨蔬菜汤
蚕豆雪里蕻汤
豆腐煲鸭骨
香菇冬瓜汤
蘑菇瘦肉汤
黄豆芽紫菜汤
木须肝片汤
奶油蘑菇浓汤
黄豆红枣羹
银耳香菇汤
菠菜莲子汤
黑豆凤爪汤

第二章 循时令节气，采当季物产，煲一碗幸福汤

春季万物生发，正是喝汤时

白菜豆腐汤
竹荪排骨汤
木耳肉丝蛋汤
芹菜叶粉丝汤
芥菜鸡蛋汤
芥菜魔芋汤
冬瓜蜜枣花生汤
青丝百叶汤
菠菜蛋汤
鸡毛菜土豆汤
姜韭牛奶羹
鸡丝蛋皮韭菜汤
鸭血豆腐汤
菌子韭黄汤
夏季喝汤，解暑去燥、增强食欲
番茄金针菇蛋汤
清凉瓜块鱼丸汤
苦瓜瘦肉汤

《有一种幸福的绝活叫煲汤》

苦瓜绿豆汤
西芹茄子瘦肉汤
莲子豆腐汤
黄瓜腐竹汤
马齿苋绿豆汤
什锦水果羹
冰糖杨梅汤
丝瓜面筋汤
荸荠玉米煲老鸭汤
鲜蘑鸭架汤
胡萝卜荸荠猪肉汤
四季豆西蓝花汤
莲藕花生猪骨汤
莲藕牛腩汤
喝汤，是解秋燥最好的方法
排骨萝卜顺气汤
瘦肉螃蟹汤
莲藕薏米排骨汤
莲藕黄芪猪肉汤
参麦黑枣乌鸡汤
香芋鸡汤
香浓玉米汤
木瓜鲤鱼汤
银耳莲子汤
冬季喝汤，进补养身不发胖
猪肚白果汤
芋头排骨汤
海带猪肉汤
萝卜牛腩煲
咖喱牛肉汤
砂锅羊肉汤
黄芪羊肉煲
羊肉山药青豆汤
十全羊肉煲
羊排汤
八宝滋补鸡汤
当归黄芪乌鸡汤
栗子煲鸡汤
杜仲栗子鸡汤
红枣老鸭汤
冬瓜炖老鸭
第三章煲一碗热汤，赶走亚健康，还原身体自愈力
调养五脏
番茄猪肝瘦肉汤
猪腰豆腐汤
冬瓜玉米汤
桂圆枸杞子鸡汤
五子乌鸡煲
银耳鸽蛋汤

《有一种幸福的绝活叫煲汤》

黄花菜猪心汤
强筋健骨
苦瓜黄豆猪骨汤
肉片茭白汤
苹果瘦肉汤
滑鸡片丝瓜汤
双耳萝卜汤
番茄皮蛋汤
虫草鸡丝汤
提高免疫力
雪耳香菇猪肘汤
鸭肉紫菜汤
山药羊肉汤
菜心狮子头煲
冬瓜鲫鱼汤
文蛤豆腐汤
豆腐丝韭菜汤
健脑益智
牡蛎鸡汤
酸辣鲜虾汤
芝麻桃仁薏米汤
羊肝羹
鲢鱼头煲花生汤
山药鱼头汤
黄鱼豆腐煲
养护肠胃
黄豆排骨汤
茶树菇排骨汤
猪脚薏米煲
南瓜牛肉汤
羊肉粉皮汤
莲藕黑豆汤
苋菜笋丝汤
保护视力
黑木耳猪肝汤
豆腐三鲜汤
番茄菠菜汤
银杞鸡肝汤
春笋香菇萝卜汤
南瓜绿豆汤
缓解失眠
羊肝枸杞汤
红枣木耳羊肉汤
葱枣汤
桂圆松仁汤
苦瓜红豆排骨汤
李子蜂蜜牛奶汤
疏解精神压力
黄芪茯苓鸡汤

《有一种幸福的绝活叫煲汤》

番茄萝卜牛腩汤
双色老鸡汤
双冬鹅肉汤
山药百合兔肉汤
菠菜丸子汤
消除疲劳
胡椒猪肚汤
腔骨菜心汤
红薯栗子排骨汤
莲藕红枣猪骨髓汤
牛肉蔬菜浓汤
羊肉萝卜汤
鲢鱼冻豆腐煲
清心去火
莲子百合麦冬汤
绿豆莲藕汤
雪梨蹄花汤
黄花菜豆腐汤
菊花鱼片汤
冬瓜芥菜汤
杏仁山药汤
排毒养颜
绿豆马齿苋汤
粉丝萝卜汤
大虾油菜汤
青菜豆腐茄片汤
百合芦笋汤
草菇丝瓜汤
鸭血木耳汤
补益气血
木瓜红枣莲子煲
黑木耳豆腐汤
海带紫菜瓜片汤
西洋参鸡片汤
营养牛骨汤
改善月经不调
羊肉冬瓜汤
金针菇油菜猪心汤
猪肝番茄汤
鱼蓉豆腐煲
竹荪鹅肉汤
红枣乌鸡汤

第四章热腾腾一碗食疗汤，给疾病期的贴心养护

贫血症
百味牛腩汤
肝笋玉兰汤
猪肝番茄玉米煲
银耳香菇猪肘汤

《有一种幸福的绝活叫煲汤》

当归生姜羊肉汤
菠菜鸡煲
草菇鸡片汤
山药乌鸡汤
花生桂圆红枣汤
牛奶冬瓜汤
八宝豆腐羹
高血压
百合鸭肉汤
芹菜叶汤

《有一种幸福的绝活叫煲汤》

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.tushu000.com