

《贺师傅-汤粥》

图书基本信息

书名：《贺师傅-汤粥》

13位ISBN编号：9787550227845

出版时间：2014-7

作者：贺鹏飞

页数：84

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

《贺师傅-汤粥》

内容概要

本书由大厨贺鹏飞老师所著，属于“贺师傅系列”丛书。本书向家庭主妇和美食爱好者们介绍了最家常的暖胃汤粥制作方法，书中菜品制作步骤详细、图片精美，让读者一看就懂，一学就会，是非常实用的家庭常备图文书。

《贺师傅-汤粥》

作者简介

贺鹏飞，国家特三级厨师，1972年生于内蒙古，15岁时从师学习厨艺，擅长川、湘、鲁、粤等多种菜系。年轻时背着两把菜刀走南闯北，用心寻觅中华饮食最原本的味道，在不断实践中提升自己的烹饪技艺。

贺师傅怀着草原人广阔的胸怀和淳朴的性格，体味平常百姓家最原始、最简单、最美味的家常菜式，秉持“少油、少盐、无味精”的原生态原则，希望将健康与美味带给每一个有缘人。

书籍目录

- 最温暖的那碗汤！/4
- 一碗好粥的秘密！/6
- Part 1简单味美的暖胃好汤
- 家常靓汤
- 酸辣汤/8
- 西红柿鸡蛋汤/10
- 三鲜疙瘩汤/12
- 菠菜肉丸汤/14
- 三丝豆腐羹/16
- 蛤蜊清汤/18
- 三鲜鸡汤/20
- 海带排骨汤/22
- 胡萝卜羊肉汤/24
- 番茄牛肉汤/26
- 养生补汤
- 生姜羊肉汤/28
- 香菇炖鸡汤/30
- 鲫鱼豆腐汤/32
- 黄豆猪蹄汤/34
- 陈皮老鸭汤/36
- 枸杞当归乌鸡汤/38
- 党参牛肉汤/40
- 红枣黑豆肉骨汤/42
- 猪心莲子汤/44
- 麦冬排骨汤/46
- 暖心甜汤
- 川贝银耳莲子汤/48
- 双耳汤/50
- 红枣桂圆汤/52
- 蜜豆花生牛奶汤/54
- 雪梨银耳汤/56
- 鸡蛋醪糟圆子汤/58
- 桂花红薯年糕甜汤/60
- part2 实实在在的清口好粥
- 养生杂粮粥
- 山药黑米粥/62
- 玉米大麦粥/64
- 腊八粥/66
- 枸杞燕麦粥/68
- 咸味菜肉粥
- 青菜鸡肉粥/70
- 虾仁荸荠粥/72
- 皮蛋瘦肉粥/74
- 甜味菜果粥
- 南瓜粥/76
- 杏仁玉米粥/78
- 百合银耳粥/80

地瓜粥/82

《贺师傅-汤粥》

精彩书评

1、俗话说：民以食为天。爱吃、挑食就是老妈给我的定位，小时候还能死皮赖脸的到处蹭吃蹭喝，工作之后奔波在忙碌的城市里，一直都是方便面和各大小餐馆的忠实粉丝，并且经常熬夜，然后，体重一直居高不下，肠胃也越来越差。一年差不多都要因为感冒光顾医院几次，老妈每次打电话来总是问自己是怎么吃饭的，都吃了什么，言语中总有说不出的心疼。身体越来越疲惫，气色越来越差，看着镜子中憔悴的自己，才惊觉原来自己如此对不起自己，于是，决定好好给自己做一顿饭，好好照顾自己。贺师傅是在书店里偶见的，让人垂涎欲滴的菜品图片让我有下厨一试身手的冲动，当即决定将它带回家。书并不大，也并不厚，拿在手中甚是舒服，页面简洁干净，透过图片仿佛嗅到食物的香味。将整本书翻来倒去，全书中发现没有一道菜中添加味精，原来自己竟如此简单的选择了健康。迫不及待得洗手作羹汤，比着葫芦画瓢，一个步骤紧跟着一个步骤，看食材在手中一点点变化，调入五味，香飘厨房，最后变为佳肴，闭目细品，美味在口中流转，熨帖肠胃，身心满足，自有一种成就感。作者定是用了心的，火候的控制，大小勺精准又简便的调味，简简单单，好滋味如此成就。努力练习了厨艺，回家试着做给家人，虽不精湛，却也用心，老妈很是欣慰，把让我学做饭的絮叨变成了厨房秘技大传授；朋友聚餐，小露一手，顿时让那帮损友刮目相看，最后的杯盘狼藉，让人从心底散发出满足，有一种幸福无可替代。学会做饭的同时，也渐渐品味出了生活的味道，锅碗瓢盆，柴米油盐，炉火的温暖，饭菜的馨香，一如亲情，一如友情，总能带给我温暖。学会做饭，不仅仅是为了品尝好滋味，还有那一日日时光流逝的味道，或苦，或甜，或酸，或咸……好味道不仅仅是果腹，不仅仅是满足口腹之欲，还有生活的品质，就凝于面前这小小的一餐饭、一盘菜。菜是简简单单的菜，味是丰富多变的味，拼凑成平平淡淡的生活，让岁月如此静好。一粥一饭，一饮一啄，自具百味，酸甜苦辣，方是人生。万家灯火，于餐桌旁静静享受一道自己亲手调羹烹饪的美味，总是能感觉到幸福与满足。

《贺师傅-汤粥》

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