

# 《57道绝好海味鲜汤》

## 图书基本信息

书名：《57道绝好海味鲜汤》

13位ISBN编号：9787538418514

10位ISBN编号：7538418512

出版时间：2005-10

出版社：吉林科学技术出版社

作者：夏金龙

页数：107

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](http://www.tushu000.com)

# 《57道绝好海味鲜汤》

## 内容概要

饭前一碗汤，到老不受伤；百病先开胃，开胃先喝汤！本书是有滋有味·汤系列之一，为你提供了57道绝好海味、醇而不腻的滋味鲜汤。通过原料、调料、做法三步骤的详细说明，加以精美的彩图搭配，一看即懂，一学就上手。你会发现，做一碗有滋有味的海鲜汤一点都不难！滋补养颜增长智力，益寿延年老少皆宜，海味鲜汤，好处多多。

海鲜、河鲜在日常膳食中是不可或缺的一部分，是居家烹煮的上好原料。其肉质鲜嫩、营养丰富，汤品烹调后醇而不腻，浓而不油、鲜美润口。美美地喝上一碗，令人回味悠长。水产品含有丰富的蛋白质，多种氨基酸，尤其是赖氨酸含量比植物性食物高出许多，且更易于被人体吸收。脂肪含量较少，多为不饱和脂肪酸，尤其是含有一定量的禽畜肉和植物性食物所不含有的高度不饱和脂肪酸，能使血液中的低密度胆固醇减少，同时还能抵抗血液凝固，从而减少患冠心病、高血压和中风的几率。

# 《57道绝好海味鲜汤》

## 作者简介

夏金龙，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，吉林省烹饪协会名厨专业委员会副秘书长，国际东方药膳食疗学会常务理事，吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长。2003年被“中国餐饮研究院”、“中国餐饮管理学院”、“华夏美食”杂志社评为中国十大最有发展潜力年轻厨师。20

# 《57道绝好海味鲜汤》

## 书籍目录

汤话食疗进补百变不离汤做汤的一些基本工具熬煮汤品美味的不败秘诀美味汤底大公开  
鱼肉芒果咖喱汤花蛤清汤鲜虾卷心菜辣汤鱼汤氽北极贝螃蟹瘦肉冬瓜汤刀鱼煮南瓜香辣鱿鱼汤  
鱼肉豆腐汤贡菜草菇棒鱼汤海参汤莴笋海鲜汤番茄鱼汤蚝汁滚鱼汤青苹果鲜虾汤干贝冬瓜汤  
小龙虾汤鲜带蔬菜汤海苔雪耳羹鱼肉萝卜汤芒果珍珠雪蛤五色鱼汤奶汤鲜虾土豆柠檬红鲳鱼汤  
白萝卜海鲜汤牡蛎白菜年糕汤鳕鱼酱汤干贝油菜汤天麻鱼翅汤芋泥马哈鱼羹鲜虾丝瓜鱼汤  
蜗牛野菜汤海红西葫芦汤酸辣虾尾汤蟹棒玉米汤百合扇贝蘑菇汤田螺汤南瓜蚬尖汤萝卜蛤蜊汤  
海胆蛋黄汤大豆芽沙丁鱼汤海菜鲳鱼汤笋片南瓜煮鱼汤银鳕鱼木瓜汤卷心菜花蛤汤上汤飞蟹  
小鱼莲藕兰花汤八爪鱼蒜仔土豆汤玉米菠菜蛤蜊汤鲤鱼苦瓜汤丁香鱼片杞子汤娃娃菜鲜鱼汤  
粽叶梭鱼汤银杏芋头鱼肚汤蟹味菇鳕鱼汤兰花蛭肉汤芦笋鱿鱼汤银鱼茼蒿汤

## 《57道绝好海味鲜汤》

### 精彩短评

- 1、新手不适合，不是很家常的感觉
- 2、05年的书，时间够长了，怪不得特价。但质量很好，是厚的铜版纸的。作者是国家高级烹饪技师，所录和汤品大部分我看比较适合星级酒店或餐馆，一般人即使做了，恐怕也难以做出那个味道。图文简洁，步骤清楚，但对每种汤品功效的介绍只有一句，比较泛泛。但如果你做饭的确不错，又有灵气儿，也许也能做得很好吧。书前部分对各种汤底的介绍和熬煮汤品的技术介绍很好。有心人可以一试身手，说不定会让家人惊艳呢!
- 3、这本书买了之后，我的胃口得到了大大的满足。没买错它
- 4、 just so so, but i \*\*\*e it

## 《57道绝好海味鲜汤》

### 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](http://www.tushu000.com)