

# 《家庭实用汤羹粥任你选》

## 图书基本信息

书名：《家庭实用汤羹粥任你选》

13位ISBN编号：9787508265568

10位ISBN编号：7508265564

出版时间：2010-9

出版社：金盾

作者：吴杰 编

页数：90

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)

# 《家庭实用汤羹粥任你选》

## 前言

汤、羹、粥均为稀食，亦称“流食”、“多水之食”，而水是维持人体生命活动不可或缺的重要物质之一，是生命之源。汤、羹、粥，无论是百姓的日常餐桌，还是饭店的各档宴席，都是不可缺少的一类菜式。古往今来，汤、羹、粥以其用料广泛、味道鲜美、营养丰富、老少皆宜的独特魅力，深受人们喜爱。它既是补充水的最佳途径，也是日常饮食的重要内容。我们可以将各种荤、素原料和“五谷”按自己喜好的种类和方式进行组合搭配，进行熬、煮、炖、煨，使原料中的营养成分都得到最充分的渗出而被人体充分吸收利用。健康人常食汤、羹、粥会增进健康；病弱者常食汤、羹、粥能补养身体，促进康复。近几年来，随着广大群众物质和文化生活水平的不断提高，“药补不如食补”的食疗养生理念悄然走进千家万户。如何将花样繁多的食物搭配组合，烹制出既可促进健康、又能饱享口福的汤、羹、粥，是现代人追求的一种健康饮食新时尚。常言道：常喝汤，保健康。为了满足当今人们的健康饮食要求，达到均衡膳食、食疗养生的目的，本书从南北各地著名的汤、羹、粥中精选了三大类共90例较实用的汤、羹、粥，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款汤、羹、粥的用料配比、制作方法、操作要领等均做了详细的介绍。本书内容丰富，通俗易懂，科学实用，不仅可供广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也很适合各档酒店、餐馆和各类食堂等参考使用。希望本书在给您带来美味及营养的同时，还给您带来健康与快乐。

# 《家庭实用汤羹粥任你选》

## 内容概要

《家庭实用汤羹粥任你选》这是一本专门介绍家常汤羹粥制作方法的大众食谱书。书中根据人们日常饮食的普遍爱好和实际需要，从众多的汤羹粥中，精选了90款深受大众欢迎而又富有营养的美味汤羹粥，经供家庭选用。《家庭实用汤羹粥任你选》图文并茂，易懂好学，有汤有羹有粥，既科学又实用，非常适合广大家庭照本学做，也可供大小餐馆和单位食堂参考使用。

# 《家庭实用汤羹粥任你选》

## 作者简介

吴杰，大学毕业，国家特一级烹饪师，中国烹饪职业技能鉴定考评员(国家评委)，烹饪讲师，高级营养师。曾在全国烹饪大赛中获金牌。多年来专注于食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，创新设计了数百例风味菜肴及面点。先后出版了《中国著名菜系精选教材》《著名菜系常用菜谱精选》《中国典故名菜精选》《中国典故名点精选》《北方美味家常菜》《东北名菜精华》《川鲁名菜谱》《海鲜名菜谱》《民族特色菜点30种》《酱制美味30种》《临考学生科学配餐》等著作150余部。

# 《家庭实用汤羹粥任你选》

## 书籍目录

汤畜肉类番茄脊骨汤 / 1脊骨海带汤 / 2菇香排骨汤 / 3蟹柳猪排汤 / 4猪手海参汤 / 5冬瓜羊肉汤 / 6猪肝菠菜汤 / 7爽辣牛肚汤 / 8猪腰海马汤 / 9口蘑猪血汤 / 10禽蛋类香菇鸭汤 / 11翠笋鸭块汤 / 12耳菜鸡片汤 / 13紫菜鸡丸汤 / 14双色鹌鹑汤 / 15鸡蛋苦瓜汤 / 16翡翠鸭血汤 / 17水产类鲈鱼滋补汤 / 18鲫鱼豆腐汤 / 19香笋鱼片汤 / 20草菇鱼丸汤 / 21双色鱿鱼汤 / 22虾仁苦瓜汤 / 23蚬尖牡蛎汤 / 24蚬黄萝卜粉丝汤 / 25贝肉百合汤 / 26豆制品类肉片豆腐汤 / 27虾米豆腐汤 / 28泥鳅豆腐汤 / 29蚬尖豆腐汤 / 30清香干丝汤 / 31食用菌类牛肝菌鸡块汤 / 32白蘑肉片汤 / 33瘦肉三珍汤 / 34肉片肝菌汤 / 35里脊榛蘑汤 / 36什锦蘑菇汤 / 37口蘑蚬菠汤 / 38木耳肉丸汤 / 39蔬菜类紫菜瓜片汤 / 40虾皮双菜汤 / 41番茄肉片汤 / 42三丝汤 / 43酸辣银芽汤 / 44榨菜肉丝汤 / 45牛肉茼蒿汤 / 46双丝莼菜汤 / 47虾皮海带番茄汤 / 48羹鸡肉香菇羹 / 49生菜鸡肉羹 / 50鸭肉苦瓜羹 / 51鸭片豆腐羹 / 52竹荪里脊羹 / 53蚬尖青瓜羹 / 54松香玉米羹 / 55肉丁白蘑羹 / 56七彩酸辣羹 / 57香菇蛋花羹 / 58双色冰糖银耳羹 / 59翠珠鸡丸羹 / 60翡翠太极羹 / 61枸杞苹果羹 / 62百合水果羹 / 63双蔬羹 / 64粥大米绿豆粥 / 65红枣山药粥 / 66杞子蜜枣粥 / 67海参双米粥 / 68枣香糯米粥 / 69肉丁松子粥 / 70茄丁瘦肉粥 / 71二米鲜菇粥 / 72肉末香菜粥 / 73牛肉二米粥 / 74山药南瓜粥 / 75龙凤小米粥 / 76滋补小米粥 / 77圆枣黑芝麻粥 / 78黄米莲子粥 / 79香菇萝卜粥 / 80红薯楂子粥 / 81红参肉丁玉米粥 / 82红杞银耳玉米粥 / 83什锦玉米滋补粥 / 84南瓜扁豆粥 / 85莲枣三米粥 / 86红杞绿豆薏米粥 / 87莲枣高粱米粥 / 88花生莲枣粥 / 89黑米粥 / 90

# 《家庭实用汤羹粥任你选》

章节摘录

插图：

# 《家庭实用汤羹粥任你选》

## 编辑推荐

《家庭实用汤羹粥任你选》：品种多样 风味各异 营养可口 任你选择

# 《家庭实用汤羹粥任你选》

## 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)