

《人气靓汤王》

图书基本信息

书名：《人气靓汤王》

13位ISBN编号：9787506477918

10位ISBN编号：7506477912

出版时间：2012-1

出版社：中国纺织出版社

作者：吴洵

页数：256

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

《人气靓汤王》

内容概要

《人气靓汤王》，本书提供近1000个汤谱，包括滚汤、煲汤、炖汤和清汤，让你轻易掌握个中秘诀；并请来对中医食疗非常有研究的张群湘博士，把汤水分为：祛湿调肝、清热消暑、养阴润燥、补气补血四类，食疗功效一目了然，读者可以根据个人需要选择。

书籍目录

祛湿调肝

人参：神奇宝药
人参鸡汤
鹿茸高丽参鸡汤
人参鹿茸炖鸡
人参鱼肚鸡肉汤
人参黑糯米鸡汤
鲜人参鲍鱼炖乌鸡
鲜人参炖螺头
人参鸡丝羹
人参鹿茸炖甲鱼
中华瑰宝：冬虫夏草
冬虫夏草杜仲猪骨汤
冬虫夏草甲鱼汤
冬虫夏草乳鸽汤
冬虫夏草炖鲍参
花旗参冬虫夏草炖乳鸽
冬虫夏草炖白鳝
冬虫夏草雪蛤瘦肉汤
冬虫夏草炖牛肉
冬虫夏草炖栗子
汤的功效
选择材料秘诀
四季养生汤水
四大汤类
饮汤十大守则
明火靓汤的秘密
老火汤
胡萝卜、栗子南瓜汤
枸杞百合酸枣仁汤
莲子玉米冬菇汤
老黄瓜芦根汤
老黄瓜祛湿汤
绿豆薏米莲藕汤
茅根玉米须猪肚汤
杂锦蔬菜瘦身汤
生地白菜猪路汤
革菇紫菜药芹汤
苹果马蹄黑鱼汤
夏枯草马蹄猪腩汤
苹果海带排骨汤
无花果黑鱼汤
苹果南北杏黑鱼汤
黄花红枣煲黑鱼
泥鳅大补汤
雪梨薏米荷叶汤
成柠檬薏米汤

《人气靓汤王》

黄花菊花山斑鱼汤
冬瓜煲鲫鱼
芥菜鲫鱼汤
茶叶鲫鱼汤
砂仁生姜鲫鱼汤
何首乌鲤鱼汤
崩大碗鲮鱼汤
玉米栗子鱼肚汤
木耳海参排骨汤
枸杞瘦肉海参汤
白果芋头鱼脯汤
木瓜薏米鱼尾汤
鱼肚玉竹枸杞汤
鱼肚党参排骨汤
决明子日月鱼瘦肉汤
萝卜日月鱼汤
瑶柱蒜头田鸡汤
萝卜淡菜排骨汤
豆薯淡菜猪睭汤
莲藕淡菜西施骨汤
鲜鲍鱼淮杞猪骨汤
苦瓜黄豆猪蹄汤
豆芽黄花鲫鱼汤
淮山扁豆老鸽瘦肉汤
葛花扁豆淡菜瘦肉汤
眉豆节瓜瘦肉汤
红小豆鲤鱼汤
葛根红小豆鲮鱼汤
桑寄生鸡蛋汤
老黄瓜扁豆排骨汤
莲藕红豆牛肉汤
黑豆莲子鸡汤
苦瓜红豆排骨汤
花生黑豆鸡爪汤
鲫鱼红豆汤
薏米腐竹素汤
绿豆土茯苓老鸭汤
白果腐竹黑鱼汤
葛根双豆山斑鱼汤
黑豆节瓜鸡爪汤

.....

清热消暑
养阴润燥

《人气靓汤王》

编辑推荐

吴洵、李慧君编著的《人气靓汤王》提供近1000个汤谱，包括滚汤、煲汤、炖汤和清汤，让你轻易掌握个中秘诀；并请来对中医食疗非常有研究的张群湘博士，把汤水分为：祛湿调肝、清热消暑、养阴润燥、补气补血四类，食疗功效一目了然，读者可以根据个人需要选择。

《人气靓汤王》

精彩短评

- 1、购买其他图书是顺手购买的，简单翻看一下。哈哈
- 2、算是不错吧
- 3、这本书正在研究 我觉得平时想不出做什么就看看这本书 肯定有灵感可 或者是手头有什么材料 看看这本书 准能找出适合的汤水来 也是一年四季都适合看的书 有了这本书 做汤不再想来想去 老是重复了 超好的书
- 4、慢慢学习研究，是家庭小帮手、、、
- 5、汤分得好详细,有养阴润燥.补气补血,祛温调肝,,清热消暑的老火汤,炖汤,滚汤,羹.

《人气靓汤王》

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