

# 《跟我学煲滋补健康汤》

## 图书基本信息

书名：《跟我学煲滋补健康汤》

13位ISBN编号：9787534450426

10位ISBN编号：753445042X

出版时间：2012-9

出版社：江苏美术出版社

作者：圆梦

页数：96

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)

# 《跟我学煲滋补健康汤》

## 内容概要

《跟我学煲滋补健康汤》介绍了90种适合老年人饮用的健康汤水的简易做法，每种汤都配有清晰的制作步骤图解，读者主要跟着书中的步骤学习，很容易就能学会各种健康汤的做法，煲出一锅香喷喷的老火靓汤，享受健康汤水给家人带来的美好感受。

海报：

# 《跟我学煲滋补健康汤》

## 作者简介

圆梦，中国烹饪协会高级会员、广东食文化研究会会员。多年来一直潜心研究饮食保健知识。目前在一所著名烹饪学校当烹饪讲师，并不定时在多家美食、健康、生活类杂志发表料理专题，曾出版《四季健康老火汤》、《清润糖水》、《神奇果蔬汁对症疗法》等50多本书籍。

## 书籍目录

绿豆芽排骨汤  
胡萝卜排骨汤  
花生核桃鸡脚汤  
沙参玉竹瘦肉汤  
杜仲核桃猪腰汤  
海参红枣瘦肉汤  
鸡骨草田螺汤  
夏枯草脊骨汤  
萝卜百合鹌鹑汤  
桑寄生干瘦肉汤  
苦瓜猪骨生鱼汤  
冬瓜赤豆生鱼汤  
杜仲煲猪腰汤  
西洋参芡实鸽汤  
淮山蜜枣排骨汤  
芡实莲子猪腱汤  
石斛枸杞瘦肉汤  
海藻海带瘦肉汤  
党参蜜枣老鸽汤  
黑豆红枣鲤鱼汤  
香附子煲脊骨汤  
苦瓜芹菜瘦肉汤  
干贝煲猪腱汤  
夜明砂鸡肝汤  
冬瓜薏米猪腰汤  
百合栗子生鱼汤  
猴头菇淮山鸡汤  
淮山桂圆生鱼汤  
木瓜银耳鲫鱼汤  
椰子炖鸡汤  
枸杞煲猪心汤  
猪肚胡椒老鸡汤  
韭菜鲜虾仁汤  
胡椒姜蛋汤  
玉米须瘦肉汤  
灵芝蜜枣瘦肉汤  
淮杞瘦肉老汤  
生姜白酒煲鸡汤  
鲜车前草猪肚汤  
赤豆枸杞泥鳅汤  
黑枣参麦乌鸡汤  
桑葚瘦肉猪腰汤  
双参蜜枣瘦肉汤  
玉米萝卜脊骨汤  
栗子芡实猪腱汤  
银耳蜜枣煲鸡汤  
莲子淮山老鸽汤

## 《跟我学煲滋补健康汤》

太子参煲猪心汤  
霸王花烧鸭头汤  
南瓜煲猪腱肉汤  
红枣百合鹌鹑汤  
黄瓜赤豆猪骨汤  
莲子芡实瘦肉汤  
墨鱼杏仁猪肚汤  
巴戟核桃海参汤  
白果腐竹猪肚汤  
陈皮蜜枣乳鸽汤  
酸枣当归猪心汤  
干贝煲瘦肉汤  
冬菇腐竹排骨汤  
芡实莲子猪心汤  
荔枝桂圆鸡心汤  
海蜇生地瘦肉汤  
海带绿豆排骨汤  
参果蜜枣瘦肉汤  
生猛泥鳅汤  
草菇大鱼头汤  
花生赤豆乳鸽汤  
草菇豆腐鲫鱼汤  
黑枣桂圆鸡蛋汤  
百合桂圆瘦肉汤  
北芪桂圆童鸡汤  
肉苁蓉芋头汤  
蚝干煲瘦肉汤  
冬瓜薏米田鸡汤  
白菜干咸鱼头汤  
桂圆枸杞瘦肉汤  
柏子仁猪心汤  
何首乌鲤鱼汤  
当归黄芪乌鸡汤  
雪梨杏仁瘦肉汤  
黄瓜赤豆猪腱汤  
玉竹淮杞泥鳅汤  
海底椰瘦肉汤  
芡实乌鱼汤  
乌鸡雪蛤汤  
南瓜牛肉汤  
红豆花生鹌鹑汤  
淮山猪尾汤  
海带鸡丝汤

# 《跟我学煲滋补健康汤》

## 章节摘录

插图：

# 《跟我学煲滋补健康汤》

## 编辑推荐

《跟我学煲滋补健康汤》介绍了近90种健康汤的制作方法，并配有详尽的制作过程图解；详尽介绍广东汤的特色，详解各种养生汤品的制作方法；并将现在一些人煲汤的误区进行解说，传授正确的煲汤方法。图片精美、图解清晰。读者主要根据书中的方法和图解，即可轻松制作。营养健康，步骤清晰。制作简单，一学就会。

# 《跟我学煲滋补健康汤》

## 精彩短评

- 1、名不副使，建议多学习
- 2、我是给我妈买的这本书，她正有时间和心思来看这些，她说书还不错~
- 3、每天做菜必备的美食菜谱。



# 《跟我学煲滋补健康汤》

## 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)