

# 《天天喝靓汤（附VCD）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年06月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533529680

丛书名：家常饭菜不难做

## 内容简介

喝汤除了能促进人体健康外，亦可让人美。喝汤在促进人们美容方面的作用很多，如有的汤可润肤悦颜、抗皱驻颜、增白莹面；有的汤可生发乌发、润发香发；还有的汤可生眉扶睫、荣唇丰口、洁龄牢牙、健鼻护耳；有的汤甚至尚可丰形健身、香身除臭。总之，美容离不开喝汤，这是最快捷的美容方法，尤其是在寒冷的季节里，喝汤能最快捷地补充人体皮肤所需要的水分，而水是养颜护肤最不可缺的。

本书介绍了四季宜吃的美容食物及其代表汤膳，指导您在不同季节选择合适的汤膳来美容养颜，保健养生。

## 目录

### 居家煮汤基本功

- (一)基本汤的种类与制作
- (二)成品汤的分类与制作
- (三)煮汤的操作要领

### 煲老汤

#### (一)畜肉类

芡实白果煲猪肚

无花果煲心肺

淮山枸杞煲肋排

木瓜煲排骨

飘香猪尾煲

鳊鱼煲扣肉

西洋菜煲筒骨

陈皮红枣煲小肠

五香大肠煲

茶树菇腐竹煲肋排

红枣赤豆煲猪尾

土豆红枣煲牛腩

枸杞板栗煲牛鞭

莲藕煲牛腩

枸杞当归煲牛尾

三冬煲牛肉

辣烫鲍菇煲牛柳

萝卜桂圆煲羊腩

枸杞海鲜煲羊排

柠檬土豆煲羊腩

萝卜煲羊肉

蛭干煲羊肚

枸杞甲鱼煲羊排

陈皮甘蔗煲狗肉

金针蛭干煲鹿肉

(二)禽蛋类

(三)水产类

(四)其他

煮鲜汤

(一)畜肉类

(二)禽蛋类

(三)水产类

(四)其他

烹靛羹

(一)畜肉类

(二)禽蛋类

(三)水产类

(四)其他

炖罐

(一)畜肉类

(二)禽蛋类

(三)水产类

(四)其他

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