

57道绝好海味鲜汤



[57道绝好海味鲜汤 下载链接1](#)

著者:夏金龙

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2005-10

装帧:简装本

isbn:9787538418514

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，令人回味无穷。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。

作者介绍:

目录:

[57道绝好海味鲜汤_下载链接1](#)

标签

评论

[57道绝好海味鲜汤_下载链接1](#)

书评

[57道绝好海味鲜汤_下载链接1](#)