

一碗汤的幸福（贝太厨房）



[一碗汤的幸福（贝太厨房） 下载链接1](#)

著者:贝太厨房

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2020-4

装帧:平装-胶订

isbn:9787518428977

本书介绍了100余种煲汤食谱，按食材分为元气肉骨汤、滋补家禽汤、河海鲜味汤、清润蔬菜汤、甜蜜果香汤，包括广式煲汤、快手靓汤、营养汤菜、西式浓汤等众多类型的汤品，还介绍了煲汤食材选择、基础高汤的做法等基础知识。

春食汤，清补元气；夏食汤，祛热解暑；秋食汤，生津润燥；冬食汤，滋补暖身。

万般温情慢火煲煮的汤水给你恰到好处的疗愈，每时每刻的幸福17年经验高品质美食杂志《贝太厨房》诚意新作

●汇集100余道滋润身心的煲汤食谱，老火汤、快手汤、营养汤菜、西式浓汤一应俱全
●按照季节和体质选择适合的汤，给身心全面体贴的滋养●煲汤器皿挑选与保养、药食材选择、火候控制、高汤制作等基础知识全面讲解，让新手也能煲好汤●制作时间、食材分量精准，步骤解说清晰，营养贴士和料理窍门贴心专业●每款汤都配有超清精美图片，让美食仿佛近在眼前

作者介绍：

《贝太厨房》厨艺美食月刊创刊于2002年9月，拥有强大的国际资源、资深的常驻烹饪大师、营养专家、美食家顾问、编辑、厨艺造型师和摄影师团队，扎根中国家庭厨房，深度挖掘国人饮食喜好，专业解读现代厨房需求，以精美图片和所见即可得的实用菜谱内容自成一派、独具一格，凝聚了牢固的忠实读者群，畅销海内外17年。

目录: 一煲靓汤的诞生

准备过程

煲汤器皿选择008

汤料介绍009

小贴士012

煲制过程

原料预处理013

煲汤的要领013

小贴士015

基础高汤制作

素高汤016

鸡清汤017

奶白汤019

海鲜高汤019

浓汤020

Chapter1 元气肉骨汤

菌菇排骨汤023

苦瓜薏米排骨汤024

栗子煲龙骨025

黑蒜排骨汤026

合掌瓜煲排骨027

马兰头排骨汤028

玉米排骨汤029

板栗淮山煲猪手031

芸豆猪蹄汤032

无花果煲猪腱033

田园溢香五色汤034

枸杞叶煲瘦肉035

清补凉猪肉汤036

香菜肉丸汤037

连汤肉片039

香肠番茄鹰嘴豆汤041

生津牛蒡瘦肉汤042

金银菜枸杞炖白肺043

肝羔汤045

猪血汤046

清美牛肉汤047

牛肉梗048

青红萝卜煲牛腩049

鹰嘴豆牛尾汤051
羊肉萝卜汤052
滋补羊汤053
羊排萝卜汤054
Chapter2 滋补禽肉汤
五指毛桃煲老鸡057
淮山红枣鸡汤058
冬笋鲜鸡汤059
针笋土鸡汤060
原盅椰子鸡061
金兰花炖草鸡汤062
松茸花胶炖老鸡063
浓口鸡汤064
龙井鸡汤066
茉莉花旗参炖竹丝鸡067
松茸煲鸡汤068
菌菇气锅鸡071
猪肚鸡汤072
清润养生鸡汤073
眉豆花生煲凤爪074
花菇瘦肉鸡脚汤075
白鸭汤076
滋补水鸭汤077
清火海带绿豆老鸭汤079
老鸭芡实扁豆汤080
绿豆海带煲乳鸽081
清补凉煲乳鸽083
鲜木瓜乳鸽莲子汤084
苦藠海带炖鹅085
四神养生汤086
Chapter3 河海鲜味汤
鱼蓉羹089
鱼丸汤090
萝卜丝鲫鱼汤092
鲫鱼豆腐汤093
木瓜雪耳鲫鱼汤094
翠玉如意鱼片汤095
浮水鱼羹097
无花果煲生鱼098
眉豆莲藕章鱼干099
程泽弓鸡汤煨蛏干100
瓠子瓜蚕豆干贝汤101
冬瓜滚花蛤102
滋补螺头海中鲜103
淮杞响螺汤104
黑蒜响螺汤105
螺头煲老鸡106
蜊蛄豆腐汤109
蛤蜊豆腐汤110
一品海鲜汤111
大虾海鲜汤112
鲜虾蔬菜汤114
缤纷海鲜汤117
木瓜煲蟹汤118

高丽参海马炖裙珍汤119
美肌花胶汤120
冬虫夏草炖花胶海参汤122
Chapter4 清新蔬菜汤
菜心杂菌汤125
菌菇蔬菜炖盅126
丝瓜鸡毛菜蛋汤127
海带豆腐汤128
快手时蔬汤129
番茄土豆鲜笋汤130
开水白菜133
海菜芋头汤134
洋葱汤135
经典奶油蘑菇汤136
酸奶油蘑菇汤138
腰果蘑菇汤139
西蓝花薄荷浓汤140
奶香南瓜汤141
椰香核桃南瓜汤142
红菜汤143
蔬菜浓汤144
卡普瑞浓汤147
浓香土豆汤148
杂菜汤150
Chapter5 甜蜜果香汤
冰糖皂角米153
五果汤154
小吊梨汤155
银耳雪梨羹156
橙皮薏米汤162
百合银耳莲子炖奶163
陈皮杏仁糖水窝蛋164
桂圆红枣莲藕羹165
酒酿番薯汤果166
番薯糖水167
桃胶雪燕糖水168
米汤老南瓜糖水169
南杏仁炖木瓜170
金汤岩米奶香羹171
龙眼蜜豆年糕甜汤172
红枣薏米鹌鹑蛋甜汤173
金瓜炖素燕175
· · · · · (收起)

[一碗汤的幸福（贝太厨房）](#) [下载链接1](#)

标签

贝太厨房

评论

[一碗汤的幸福（贝太厨房） 下载链接1](#)

书评

[一碗汤的幸福（贝太厨房） 下载链接1](#)