

营养美味汤大全（金版）



[营养美味汤大全（金版）_下载链接1](#)

著者:方怡 编

[营养美味汤大全（金版）_下载链接1](#)

标签

评论

好书自己学的。。。。。。。。

不错 很快 包装很好

印刷不错

怎样才能使您煲的汤味道鲜美呢？当然是很有技巧的，一定要做到三煲四炖和五忌。所谓三煲四炖是：煲一般两至三小时，炖需要四小时，煲，就是用文火煮食物，慢慢地熬。煲可以使食物的营养成分有效地溶解在汤水中，易于人体消化和吸收。煲汤虽被称作厨房里的工夫活儿，但并不是因为它在烹制上很繁琐，而是因为需要的烹调时间长，有些耗工夫。事实上，煲汤很容易，只要原料调配合理，三煲四炖，慢慢在火上煲即可。火不要过大，火候以汤沸腾程度为准，开锅后，小火慢炖。

古人云：“宁可食无肉，不可居无竹。”。而另“古人云：“宁可食无肉，不可居无竹。”。得历代文人墨客渲染，连妇孺也琅琅上口。而另一说语：“宁可食无馔，不可饭无汤。”不知知者几何？可能食饭饮汤，是日常生活的一部分，讲得多，就俗气了而饮酒，有下酒之物，而下饭之物，非独菜肴，实为汤羹。汤汤水水，非常重要的健康因素。一碗靓汤除了要有色、香、味之外，营养价值也是不可忽视的。《营养美味汤大全（金版）》集营养、美味、爱心于一炉，让你“每日一碗汤，快乐又健康”！本书精选1000多道养生汤羹，花样繁多、应有尽有、蔬菜汤、畜肉汤、禽蛋汤、水产汤、甜品汤，各色汤羹不仅营养丰富，而且色香味俱佳，让人食欲大增，胃口大开。所选食品各具特色，老少咸宜，适合全家一年四季享用。《营养美味汤大全（金版）》详细介绍煲各类汤所使用的材料、调料，烹饪步骤清晰，制作要点详略得当，一目了然。分步详解图片一看就会，十分易于操作。让你在最短时间内轻松掌握营养美味汤的烹调技巧。虽然煲出一碗好汤对食材、火候、厨具都有近乎严苛的要求，但只要掌握了书中介绍的烹调基础、诀窍和步步详解的实例，不仅能煲煮出一碗让人叫绝、大有味道的汤，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去，越做越好

It is exciting to visit different places. As you travel, you will see beautiful sceneries typical of the region. Besides, you can meet and make friends with people of different colors and riting to visit different places. As you travel, you see beautiful sceneries typical of the region. Besides, you can meet and make friends with people of different colors and riting to visit different places. As you travel, you will see beautiful sceneries typical of the region. Besides, you can meet and make friends with people of different colors and races. Finally, you can get to know the customs and living habits of the local people. Today people are so fond of travelling that tourism has become one of the faster growing industries in most countries. The main reason why people travel is, perhaps, for pleasure. For example, having worked hard throughout the weekdays, people will find a widened trip to the nearby mountains or beaches a real relaxation. For another example, spending an annual holiday travelling abroad is an especially satisfying experience for those who do not have much of an opportunity to be away from their homelands. When people return from their travelng abroad is an especially satisfying experience for those who do not have much of an opportunity to be away from their homelands. When people return from their travel, they will generally feel fresh and energetic, ready to work hard is an especially satisfying experience for those who do not have much of an opportunity to be away from their homelands. When people return from their travel, they will generally feel fresh and to be away from their homelands. When people return from their travel, they will generally feel fresh and energetic, ready to work harder

[营养美味汤大全（金版）_下载链接1](#)

书评

[营养美味汤大全（金版）_下载链接1](#)