

<<养生家常汤粥2688例>>

图书基本信息

书名：<<养生家常汤粥2688例>>

13位ISBN编号：9787501981250

10位ISBN编号：7501981256

出版时间：2011-5

出版时间：轻工

作者：甘智荣 编

页数：264

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：<http://www.tushu007.com>

## <<养生家常汤粥2688例>>

### 内容概要

本书是一本滋补养生汤粥菜谱书，全书强调汤粥的养生保健功效。全书按蔬菜、畜肉、菌豆、水产等分类，介绍了最常见的汤粥菜品，美味健康，制作简单。

每道菜例均配有精美的图片和详细的制作过程，并由国家领导人专职保健医生胡维勤点评菜的营养功效，以做到每道菜既是家常口味又不失营养。

全书内容丰富，菜例家常，版式美观，不失为爱好厨艺者及家庭主妇的首选图书。

## <<养生家常汤粥2688例>>

### 作者简介

甘智荣

中国烹饪大师、国际烹饪大赛评委、雕刻大师

从事烹饪工作多年，是“智荣厨艺”网站的创办人，现担任东南教育集团等多所大中院校专业主任、讲师，多家大型酒店策划师和技术顾问，精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺。

特别是对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的刀工方法、调味工艺及烹饪技法完美组合。

曾在酒店及多家烹饪报刊上做过专业技能讲座，参与编写了《饮食与健康》《四季饮食》，主编了《雕刻与围边入门》等书，为弘扬中华饮食文化作出了极大的贡献。

## &lt;&lt;养生家常汤粥2688例&gt;&gt;

## 书籍目录

汤煲多久更营养

合理煲汤七要素

喝对汤, 更健康

喝粥的好处

煮粥的学问

不同人群喝不同的粥

1 蔬果、干果

白菜

白菜海带豆腐煲 / 白菜粉条丸子汤

白菜蘑菇煲五花肉 / 白菜鸭肉粥 / 鹌鹑蛋猪肉白菜粥

油菜

幸福圆满一品锅 / 油菜红枣炖鸭

油菜鱼尾汤 / 门由菜黄豆牛肉汤 / 门由菜枸杞粥

圆白菜

圆白菜排骨汤 / 圆白菜果香肉汤

圆白菜肉丝汤 / 圆白菜虾米粥 / 羊肉圆白菜粥

芹菜

土豆芹菜牛肉汤 / 芹菜羊肉汤

芹香鲜妍汤 / 青鱼芹菜粥 / 豆腐芹菜粥

菠菜

菠菜鸡胗汤 / 菠菜猪肝汤

菠菜丸子汤 / 菠菜瘦肉粥 / 菠菜芹菜萝卜粥

黄花菜

黄花菜木耳肉片汤 / 黄花菜鸡肉黄瓜汤

黄花菜肉丝汤 / 黄花菜瘦肉糯米粥 / 牛肉黄花蛋粥

西蓝花

双喜美味汤 / 鲜奶西蓝花牛尾煲

鱼虾煲西蓝花 / 西蓝花香菇粥 / 鲈鱼西蓝花粥

韭菜

虾米豆腐干韭菜汤 / 豆芽韭菜汤

韭菜花炖猪血 / 韭菜葱白粥 / 韭菜猪骨粥

洋葱

猪排炖洋葱 / 洋葱牛肉西红柿汤

乳鸽炖洋葱 / 洋葱豆腐牡蛎粥 / 门羊葱鸡腿粥

茼蒿

午餐肉茼蒿汤 / 茼蒿虾米豆腐汤

茼蒿草菇肉汤 / 胡萝卜茼蒿粥 / 茼蒿排骨粥

雪里红

雪里红冬瓜汤 / 雪里红猪肝汤

口蘑雪里红牛肉勃猪肉雪里红粥 / 雪里红红枣粥

苋菜

苋菜笔管鱼汤 / 苋菜双鲜汤

苋菜鱼片汤 / 苋菜豆腐汤 / 绿豆苋菜枸杞粥

芥菜

芥菜瘦肉汤 / 芥菜土豆煲排骨

<<养生家常汤粥2688例>>

芥菜黑鱼汤鸡肉芥菜火腿粥 / 芥菜大米粥

西洋菜

西洋菜鲤鱼汤 / 上汤西洋菜

西洋菜排骨汤 / 西洋菜鸡丝汤 / 上汤窝蛋西洋菜

西红柿

西红柿丝瓜蛋汤 / 西红柿牛腩煲

肉片粉丝西红柿汤 / 火龙果西红柿粥 / 西红柿猪骨粥

白萝卜

白萝卜炖牛肉 / 荷叶白萝卜

白萝卜丝煮肉蟹 / 白萝卜丝氽肥茸 / 锅仔白萝卜鲫鱼

胡萝卜

胡萝卜煲牛肉 / 高汤玉米胡萝卜煲

胡萝卜牛尾汤 / 高粱胡萝卜粥 / 兔肉胡萝卜粥

茄子

茄子煲豆腐 / 豆腐茄子苦瓜煲鸡

茄子大米粥 / 红枣茄子痢 / 茄子鸡蛋大米粥

莴笋

老鸭莴笋枸杞煲 / 莴笋猪蹄汤

莴笋粥 / 山药莴笋粥 / 猪肉莴笋粥

黄瓜

黄瓜扁豆排骨汤 / 红小豆黄瓜猪肉煲

.....

- 2 畜肉
- 3 菌豆
- 4 禽蛋
- 5 水产

## <<养生家常汤粥2688例>>

### 章节摘录

版权页：插图：它营养、健康、滋补、美味，集多种优点于一身，深得人们喜欢。那么，在品尝美味汤的时候，你有没有想过自己也为家人煲一锅暖暖的美味汤呢？不过，想要喝汤喝出健康的身体，在制作细节上就要注意了。

1.掌握七要素，煲出营养健康汤如何煲出既营养又健康的汤，在这里我们为你总结了七要素。

(1) 选料要精选料是煲好鲜汤的关键。

要熬好汤，必须选鲜味足、异味小、血污少、新鲜的动物原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、鱼类等。

这类食品含有丰富的蛋白质，其中的氨基酸、核苷酸等是汤鲜味的主要来源。

(2) 食材要新鲜即选用鲜味足、无膻腥味的原料。

新鲜并不是历来所讲究的“肉吃鲜杀、鱼吃跳”的鲜。

现代所讲的鲜，是指鱼、畜禽死后3~5小时，此时鱼或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，不但营养最丰富，味道也最好。

(3) 炊具要选好煲鲜汤用陈年瓦罐效果最佳。

瓦罐是经过高温烧制而成，具有通气性佳、吸附性强、传热均匀、散热缓慢等特点。

熬汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给里面的原料，而相对平衡的环境温度，又有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溢出得越多，煲出的汤的滋味就越鲜醇，原料的质地就越酥烂。

(4) 火候适当煲汤的要诀是：旺火烧沸，小火慢煨。

这样才能把食品内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使煲出的汤更加鲜醇味美。

只有文火才能使营养物质溶出得更多，而且汤色清澈、味道浓醇。

(5) 配水要合理水既是鲜香食物的溶剂，又是食品加工传热的介质。

水温的变化，用量的多少，对汤的营养和风味有着直接的影响。

用水量一般是熬汤主要食材重量的3倍，而且要使食材与冷水共同受热。

煲汤不宜用热水，如果一开始就往锅里倒热水或者开水，肉的表面突然受到高温，外层蛋白质就会马上凝固，使里层蛋白质不能充分溶解到汤里。

此外，如果煲汤的中途往锅里加凉水，蛋白质也不能充分溶解到汤里，汤的味道会受影响，不够鲜美，而且汤色也不够清澈。

(6) 搭配要适宜有些食物之间已有固定的搭配模式，即餐桌上的“黄金搭配”。

<<养生家常汤粥2688例>>

编辑推荐

《养生家常汤粥2688例》编辑推荐：122种养生食材、600道营养养生汤粥、600个烹饪秘诀、1366个养生知识、健康提示、饮食宜忌、精选最营养健康的家常养生汤粥！  
详细的制作方法、实用的烹饪要点，告诉您怎样做汤做粥更好吃！  
适合人群、养生功效，让您吃得更营养、更健康！

<<养生家常汤粥2688例>>

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:<http://www.tushu007.com>