

<<家常汤煲>>

图书基本信息

书名：<<家常汤煲>>

13位ISBN编号：9787538447538

10位ISBN编号：7538447539

出版时间：2010-7

出版时间：吉林科技

作者：张恩来 编

页数：159

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>

## &lt;&lt;家常汤煲&gt;&gt;

## 前言

每个人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食。

家常菜谱，顾名思义就是要家常化、实用化、普及化，以满足不同地域美食爱好者日常饮食的需要。

俗语说：“山珍海味干般好，不及家常日日鲜。”

家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化，对一日三餐的饮食要求也在不断攀升，从以前的简单吃饱到现在的需要吃好，从以前的简单粗做到现在的精制细做，从以前的、的多多益善到现在的注重营养和健康……为了满足大众对饮食方面不断增长的需求，我们特意为您编写了这套《详步图解版——家常菜》系列丛书。

本套丛书按照家庭常用烹饪技法，分为《家常腌拌菜》《家常熏卤菜》《家常熘炒菜》《家常煎炸菜》《家常蒸煮菜》《家常焖炖菜》《家常烧烩菜》《家常汤煲》《家常主食》共九本。

书中不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，并精选了近300款菜例供您选择习作。

书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

愿此系列图书能成为您饮食方面的好帮手和好参谋，让您在掌握各种家庭美食制作方法的同时，还能够享受到烹饪带来的乐趣。

## <<家常汤煲>>

### 内容概要

不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，还精选了近300款菜例供您选择习作。

书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更是针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

俗语说：“山珍海味千般好，不及家常日日鲜。”

家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

## <<家常汤煲>>

### 作者简介

张恩来，20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国

## &lt;&lt;家常汤煲&gt;&gt;

## 书籍目录

蔬菜食用菌 冬瓜八宝汤 奶汤白菜 上汤浸菠菜 西湖莼菜汤 菠菜丸子汤 雪菜笋汤 三丝豆苗汤 青笋金针汤 氽万年青 芥菜鸭血羹 氽肉丝菠菜粉 莴笋豆浆汤 碧绿蚕豆羹 芋片汤 西红柿鸡蓉汤 养生汤 金针番茄汤 开洋萝卜丝汤 榨菜肉丝汤 莲藕双豆瘦肉汤 芋头米粉汤 滋补野山菌汤 竹荪肝膏汤 莲子羹 太极蔬菜羹 黄金白玉汤 冬笋口蘑猪腰汤 五丝酸辣汤 草菇木耳汤 竹笋香菇汤 五味降压汤 上汤芥蓝 番茄豆腐鸡蛋汤 山药五宝甜汤 木耳黄花汤 粟米菜花汤 巧手长寿汤 口蘑锅巴汤 益血花菇汤 南瓜羹 清汤银耳鸭舌 翡翠松子羹 百合莲花汤 鸡汁娃娃菜 菠菜银耳羹 洋葱汤 黑木耳肉羹汤 口蘑汤 山药鸡蓉羹 冬菜豆芽汤 大枣银耳羹 火腿冬瓜汤 火腿白菜汤 羊肉萝卜片汤 冬瓜海鲜锅 盐菜虾干汤 清汤松茸 清汤素鱼圆 开水白菜 香菇茭白汤 家居番茄汤畜肉 排骨黄芽汤 百合瘦肉汤 干贝瘦肉汤 猪蹄瓜菇汤 氽丸子白菜 奶汤核桃肉 清炖排骨汤 清汤肉丸 番茄排骨汤 海带排骨 莲藕黄豆排骨汤 苦瓜鱼干排骨汤 排骨冬瓜汤 滋补狗肉汤 四君子汤 芋头排骨汤 醋椒丸子汤 花生排骨汤 淡菜排骨汤 海底松炖银肺 山药益气汤 猪皮蹄筋大枣汤 山药猪蹄汤 蛋蓉牛肉羹 苡仁猪肚汤 蛤仔猪肚汤 山药猪肚汤 菊花猪肝汤 猪肝黄豆汤 咸菜猪肝汤 五香牛尾煲 萝卜球牛尾汤 牛腩蔬菜羹 牛肉萝卜煮河虾 牛肉土豆汤 茄葱牛肉汤 萝卜牛肉汤 金菇肥牛汤 莲子牛肉汤 咖喱牛肉汤 桂圆牛肉汤 上汤蹄筋 牛肚酸菜汤 酸辣肚丝汤 十全大补汤 羊肉滋补汤 艾叶羊肉汤 萝卜狗肉汤 老姜肉片汤 萝卜猪肉汤 萝卜丝煮羊肉 连锅羊肉汤 清汤羊首 玉米香菇排骨汤 榨菜牛肉汤 丸子冬瓜汤 清香肉丸汤 雪耳肉片汤禽蛋豆制品 松子鸭羹 榆钱鸡蛋汤 蛋青鸡肉汤 高汤炖煎蛋 龙井鸡片汤 首乌鸭肝汤 龙凤酸辣汤 鸡丝蜇头汤 清汤竹荪炖鸽蛋 鸽蛋鲍片汤 珍珠豆腐羹 金箱豆腐汤 鸡蓉鹌鹑蛋 干贝烩豆腐 牛肝菌鸡脚汤 三色蒸蛋羹 菊花豆腐汤 皮蛋番茄汤 鸡片莼菜汤 瑶柱鸡丝羹 玛瑙鸡片汤 豌豆鸡丝汤 骨汤烩豆腐 菠萝鸡片汤 鲜莲鸭羹 鸡鸭血汤 甜味花羹 蛋蓉粟米羹 鸡皮香菇汤 椰子银耳鸡汤 奶汤八宝鸡 夜来香氽鸡片 凤吐牡丹 花生红豆煲凤爪 枸杞红枣鸡汤 笋干香鹌煲 党参乳鸽汤 银耳鸽蛋汤 红豆黄精乌鸡汤 人参乌鸡汤 栗子淮山煲鸡脚 气锅乌鸡 白果莲子乌鸡汤 猴头菇鸡汤 雪耳炖鸭 豆腐海参汤 文思豆腐 毛豆仁豆腐汤 豆腐煮牛肉 养心鸭血羹 紫菜豆腐汤 三色豆腐羹 美味豆腐汤 三美豆腐 一品豆腐羹 笋干老鸭煲 油豆腐粉丝汤 酸辣豆皮汤 花生凤爪汤水产 芙蓉海底松 鲫鱼炖豆腐 奶汤鲫鱼 鲜鱼莼菜汤 鲫鱼豆芽汤 酸辣鱼丝羹 鲤鱼红枣汤 木瓜莲子煲鲫鱼 翡翠鱼米羹 鲜菌鱼丸汤 酸菜鱼头汤 青鱼头尾汤 醋椒鱼头尾汤 沙锅炖鱼头 西施玩月 酸辣鳊鱼羹 花瓣鱼圆汤 竹荪肥鱼 雪菜黄鱼汤 什锦浓汤 银针鸡汁鱼片 银丝黄鱼羹 清汤鱼肚卷 火腿鱼头汤 清氽赤鳞鱼 银鱼苋菜羹 银鱼豆腐羹 银鱼木樨汤 清汤鱼肚 金针香菜鱼片汤 土人鱼卷汤 老姜鲈鱼汤 苦瓜带鱼汤 天麻黄芪鲈鱼汤 苦瓜鲈鱼汤 玫瑰百合鱼片汤 菊花鱼翅羹 参芪鳊鱼汤 龙井虾片汤 虾丸银耳汤 百合虾仁汤 雨花捶虾汤 银耳鳊鱼汤 蛭子鹌蛋竹荪汤 橄榄螺头汤 萝卜丝蛤蜊汤 蛤蜊蛋汤 奶汤河蚌 参耳木瓜汤 蛤蜊黄鱼羹 鸡火鲍鱼汤 清汤鲍鱼丸 鸡枞鱿鱼汤 原汤鱿鱼 鱼翅鸡羹 山东海参 凤凰鱼蓉羹 华佗大补汤 香菇甲鱼汤

## &lt;&lt;家常汤煲&gt;&gt;

## 章节摘录

**家常汤煲 汤羹常用调味料 盐** 盐是人体必需的调味品之一，是维持机体渗透压及体内酸碱平衡的主要成分。

在汤煲中添加适量的盐，可以维持人体的水和电解质平衡、酸碱平衡，形成胃酸，促进消化。但食盐过量则有害无益，尤其对老年人、高血压、心脏病、肝脏病患者，更应减少每日食盐的摄入量。

。 **料酒** 料酒又称黄酒、老酒等，为我国的特产，一般呈琥珀色，黄中带红，香气浓郁，醇厚可口。

料酒的调味作用主要是去腥、增鲜，在制作鱼类、贝类、肉类汤羹粥时，加入适量的料酒，不但可以使一部分含油脂多的原料被溶解，还可以让汤羹的气味芳香、鲜美去腻。

**鱼露** 鱼露是我国传统的调味品，它以味道鲜美，营养丰富，风味独特而著称。

鱼露是以海杂鱼为原料，经过用盐腌制和保温发酵之后制成。

鱼露色泽橙红色或橙黄色，具有鱼露独特的香味，在烹调汤羹时可以广泛使用。

**蚝油** 蚝油是一种天然风味的高级调味品，其由鲜活的牡蛎或毛蚶和八角、姜、桂皮、黄酒、白醋、味精等加工而成。

蚝油具有天然的牡蛎风味，味道鲜美，气味芬芳，营养丰富，适用于烹调各种肉类、蔬菜汤羹的调味。

。 **香糟** 香糟是做黄酒剩下的酒糟加工而成，香味浓厚，含有10%左右的酒精，有与黄酒同样的调味作用。

用香糟为调料烹制而成的汤羹粥菜品具有比较独特的风味，且能增加菜品的色泽。

<<家常汤煲>>

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>