

<<新编家常汤煲>>

图书基本信息

书名：<<新编家常汤煲>>

13位ISBN编号：9787543648616

10位ISBN编号：754364861X

出版时间：2008-8

出版时间：青岛出版社

作者：董国成 编著

页数：190

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>

<<新编家常汤煲>>

内容概要

本书以原料作为最基本的分类方法，讲解了近500款家常菜肴的制作方法。再加上烹饪大师给我们推荐的食物最佳配膳、厨房小窍门、烹调小技巧，营养专家对食材营养功效的分析点拨，都能让读者在step by step学习烹调美食的过程中尽可能多地获取有益的信息。

中国烹饪大师高炳义先生和我国知名营养专家顾奎琴女士继续为我们提供了很多有益的信息，并对本书的内容进行了审定。

顾女士更是为广大读者提出了很多有益的饮食与营养方面的建议与忠告，读者们可以举一反三，科学合理地安排全家人的饮食。

<<新编家常汤煲>>

书籍目录

汤煲好烧制——吃出营养好味道 煲汤的基本工具 煲汤的小秘诀 煲汤11问 煲汤的食材选择营养

汤煲DIY 1.素菜类汤煲 白菜 白菜豆腐汤 果汁白菜心 奶油白菜 连锅汤

大白菜素汤 红颜汤 干白菜豆腐酱汤 奶汁焯白菜 酸菜 酸菜鸡丸汤

菠菜 菠菜鸡蛋汤 双蛋时蔬汤 菠菜鸡粥 莲子银耳菠菜汤 猪骨菠菜汤

虾片菠菜汤 翡翠白玉汤 土豆菠菜汤 韭菜 韭菜鸡蛋汤 油麦菜

油麦汤 鸡毛菜 鸡毛菜肉丝汤 苋菜 苋菜素汤 莼菜 莼菜虾子汤 蘑

菇莼菜汤 莼菜海鲜羹 西洋菜 西洋鱼片汤 雪菜 皮蛋雪菜汤 海米雪菜

汤 雪菜豆腐汤 雪菜肉末汤 榨菜 榨菜肉丝汤 榨菜鸡丝汤 胡萝卜

胡萝卜粉丝汤 虾皮萝卜汤 双耳萝卜汤 白萝卜海带汤 白萝卜番茄汤

萝卜豆腐汤 虾皮粉丝萝卜汤 鱼片香汤 萝卜蛭子汤 灯笼萝卜汤 鸡片胡

萝卜枸杞汤 茄子 茄子蟹柳汤 土豆 土豆芹菜汤 土豆番茄里脊汤 马铃

薯玉米浓汤 大麦土豆汤 土豆焖牛腩 玉米 火腿米粒汤 玉米羹 玉米

蔬菜汤 富贵玉米羹 玉米山药杏仁汤 山楂玉米须汤 玉米金针菇蔬菜汤

酒酿玉米芦荟汤 西红柿 番茄玉米汤 蛋花瓜皮汤 西红柿皮蛋汤 西红柿紫

菜蛋汤 番茄西兰汤 西兰花 西兰花鲜蘑汤 西兰花鸽蛋汤 莲藕 鲜藕豆

苗汤 核桃仁莲藕汤 莲藕竹荪冬菇汤 莲藕羊肉汤 绿豆藕汤 三鲜益血汤

莲藕五目芋 莴笋 莴笋虾仁汤 莴笋鸡蛋汤 2.果蔬类汤煲 3.肉类汤煲 4

水产类汤煲 5.煲仔类附：各种食材的营养与功效

<<新编家常汤煲>>

章节摘录

汤煲好烧制——吃出营养好味道 煲汤的基本工具 沙锅 沙锅由陶土和沙混合烧制而成，外涂一层釉彩，外表光滑，一般用于制作汤菜。

沙锅气孔较小，不耐高温，锅口大，散热快。

可直接用中、小火加热成熟，也可用蒸、隔水炖等加热方式。

瓦锅 瓦锅是由不易传热的石英、长石、黏土等原料混合成的陶土经过高温烧制而成的。

其通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。

煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给内部原料，相对恒定的温度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，煨出的汤就越鲜醇，原料的质地就越酥烂。

紫砂锅 紫砂深藏于山腹岩石层下，被称为“岩中岩”“泥中泥”，是一种未经外界环境污染的、含有多种人体所需微量元素，尤其是铁元素的纯天然陶土。

紫砂器皿在受热过程中，能够发射出丰富的远红外线，这种远红外线不仅能作用于食物表面，而且能深层透热，所以煲煮出的汤菜有特别的醇香口感。

紫砂能通过矿化作用提高食物的pH值，有利于平衡人体内的酸碱度，有延年益寿、保健防病等功效。

电子瓦锅 电子瓦锅的工作原理是维持沸点以下的温度把汤料粥品催熟，但因水分蒸发得少，所煮熟的食物总不及明火处理般有浓香味。

其优点在于无需顾虑滚沸后汤汁溢出或煮到水干，只要食材原料与水混合，按下开关之后便可以不理，若干小时之后就有汤或粥品可食，非常方便。

<<新编家常汤煲>>

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>