第一图书网, tushu007.com

<<吃喝一锅汤>>

图书基本信息

书名：<<吃喝一锅汤>>

13位ISBN编号：9787501955923

10位ISBN编号：7501955921

出版时间：2007-1

出版时间：轻工业出版社

作者：焦明耀

页数：83

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

内容概要

“现代人时尚美食”系列之一，世界中华美食药膳研究会推荐！
书中介绍了数十道砂锅和锅仔，分主料、辅料、调料、做法、特点、提示等步骤对每个菜进行了详细的介绍，有吃有喝，营养美味一锅靓汤！

<<吃喝一锅汤>>

书籍目录

砂锅砂锅素丸子砂锅什锦素菜煲砂锅狮子头砂锅白玉肉丸汤砂锅烧肉炖烟笋砂锅牡蛎猪肉乌鱼花生炖排骨砂锅银耳猪肺白萝卜炖猪肺砂锅竹荪猪心砂锅猪肚砂锅老姜炖猪肚砂锅花生炖猪手砂锅淮杞猪脑砂锅金针肥牛砂锅南瓜炖牛肉砂锅冬笋炖牛肉砂锅番茄牛肉砂锅牛丸紫菜汤砂锅黄芪炖牛尾砂锅猪腰炖牛鞭砂锅莲子毛肚砂锅腐竹炖羊腩砂锅山药兔肉砂锅当归鸡砂锅双茵炖鸡砂锅云吞鸡砂锅黄芪炖乌鸡砂锅板栗炖凤爪砂锅银杏麻鸭砂锅冬瓜老鸭砂锅杏鲍菇炖白鸽砂锅银耳木瓜炖笋鸽砂锅淮枸炖鹌鹑砂锅鱼饺砂锅鲽鱼头砂锅鱼头砂锅泥鳅炖豆腐砂锅木瓜带鱼砂锅甲鱼饼砂锅菟丝子炖甲鱼砂锅芥菜炖海蛎子砂锅百合炖花蟹砂锅双耳海参砂锅核桃蚕蛹锅仔锅仔鸡汤烩时蔬锅仔虾干粉丝大白菜锅仔海带炖排骨锅仔枸杞叶炖猪肝锅仔蒜子烩猪肚锅仔粉丝牛肉丸锅仔萝卜牛腩锅仔三菌牛骨髓锅仔笋衣炖老鸭锅仔冬菜银雪鱼锅仔芥菜鱼肚锅仔沙茶酱双丸锅仔魔芋鲜虾锅仔鲜虾萝卜丝锅仔咸蛋黄煮花蟹

章节摘录

书摘砂锅　砂锅是家常烹饪使用锅具中比较有个性的一类，保温性极佳，非常适宜烹制汤菜，特别是在寒冷的冬季，一家人围着热气腾腾的砂锅进食实在是不错的享受，而且砂锅菜的制作也非常简单。
　砂锅菜有很多好处，在炖煮过程中原材料有效的营养成分溶解在汤中，易被人体吸收，使原料的有效营养成分可以得到充分的利用。
吃菜喝汤对肠胃没有损伤，可起到帮助消化的作用。
　砂锅菜有软、嫩、鲜、香等特点，还可以加入棒骨、排骨、肘子、鸡、鸭、鱼类等含钙量高的原料，可以增加骨骼生长和硬度，非常适合老年人与儿童食用。
对老年人来说砂锅中加些滋补药物，如人参、枸杞、玉竹、沙参、当归等，可以强身、防病、治病，达到食疗食补的作用。
对儿童来说，砂锅菜菜质软烂，汤的营养成分高，水质的营养素非常容易被人体吸收，特别是用鱼和排骨等原料制作的砂锅菜对儿童的身、脑发育，增加免疫力等都非常有益。
　制作砂锅菜的注意事项：　一、根据不同季节，不同原料科学搭配，合理调制。
　二、慢着火，适量水，火候足。
　三、根据人群不同，中老年人宜多食用壮阳益肾的滋补砂锅，中青年女性宜食滋阴养颜砂锅，儿童宜食含丰富维生素的营养砂锅。
　四、制作砂锅菜时，动物性原料要先洗净，氽水，去除肉中的异味，再加入葱、姜等原料一起煮，这样做出的砂锅菜会味美香浓，还要注意炖煮的时间要充分，使其营养素充分溶解于汤中，起到很好的滋补作用。
一般蔬菜原料要在砂锅菜快制作完成时再放入，这样可以减少维生素的流失，根茎类等不易熟的蔬菜原料可以早放。
　P4-5　　锅仔　锅仔是现在较为流行的一种烹饪方法，它既可以在朋友聚会，喜庆团圆的酒桌上保持食品的温热，还可以烫食部分容易熟透的蔬菜和肉食。
锅仔与砂锅、火锅的区别在于，锅仔汤汁较少，用的调味品丰富，口味浓重鲜香，还可在制作中加入药材，以增其滋补功效。
锅仔使用原料丰富，基本上可以食用的原料都可以制成锅仔菜。
　锅仔的风格也很多，广东菜中的香芋野鸭锅仔，汤汁奶白香浓，鸭肉软烂，芋头软糯绵香，上桌后经加热，汤汁更浓郁；四川锅仔以麻辣鲜香为主，锅仔毛血旺是传统的菜品，深受人们喜爱，菜品里加入了蔬菜、动物性及海鲜原料，制作方法独特，用开水先烫熟原料，再倒入调好的麻辣汤汁，撒小葱、花椒，用热油淋香，菜味香气四溢，口味香滑软嫩，回味无穷；云南的锅仔菜以茵类为主，在制作上用老鸡的汤来煨制，突出菜品的鲜香味美。
　锅仔的制作方法也很丰富，有汤汁少的干锅制法，如干锅茶树菇，口味香辣嫩滑，汤汁香味都吃入原料中，食用性很强，还有冬季流行的药膳锅仔，加入药物来增强食用原料的功效，能提高人体免疫力，增强体质，防治疾病，益智健体，调养身体。
　P62-63　　锅仔海带炖排骨　主料：猪排骨500克。
　辅料：鲜海带200克。
　调料：葱段、姜片各适量，盐8克，料酒15克，味精、胡椒粉各少许。
　做法：　1．将猪排洗净，斩成4厘米长的段，氽水去血沫备用；鲜海带洗净，切成菱形片，焯水备用。
　2．锅置火上，倒入色拉油25克，放入葱段、姜片爆香，倒入猪排翻炒，烹入料酒，倒入清水1500克，小火炖30分钟加入海带再炖30分钟，加入剩余调料调味，倒入锅仔中即可。
　特点：肉质软烂，汤汁浓郁。
　提示：在加工猪排时最好用清水先氽一下，这样既去血沫，又去腥味。
　P66插图

第一图书网, tushu007.com

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