

<<从零开始学煲汤>>

图书基本信息

书名：<<从零开始学煲汤>>

13位ISBN编号：9787506460521

10位ISBN编号：7506460521

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：国明,文怡

页数：96

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>

<<从零开始学煲汤>>

内容概要

本书从煲汤入门篇开始介绍，分别介绍了浓香滋补畜肉汤、营养美味禽肉汤、鲜香养生水产汤、滋润养颜素汤、美肤瘦身茶饮料，原料易买，做法详细，版式、图片精美。

<<从零开始学煲汤>>

作者简介

文怡，曾任CCTV-1《天天饮食》、BTV-7《食全食美》主持人。钟爱美食的她，不仅经营着网络上最红火的、点击率4000多万的美食博客“文怡心厨房”（www.wenyi.name），还是多家美食、健康、生活类杂志的专栏撰稿人。已出版“文怡‘心’厨房”系列图书《文怡拿手家菜》、《从零

<<从零开始学煲汤>>

书籍目录

煲汤入门篇

煲汤用具的选择

煲汤常用原料介绍

煲汤的注意事项

24道浓香滋补畜肉汤

春笋排骨咸肉汤

花胶美容养肤汤

清补凉汤

淮杞响螺煲排骨

山楂荷叶排骨汤

黄精熟地补脑汤

虫草花龙骨汤

莲藕腔骨汤

苹果雪梨瘦肉汤

木耳红枣瘦肉汤

灰树花腔骨煲

黄豆煲猪蹄

鸡骨草横利汤

清火润肺汤

苦瓜瘦肉蚝豉汤

萝卜干贝猪蹄汤

南北杏银耳煲猪腱

番茄玉米猪肝汤

白果腐竹煲猪肚

香菇牛骨萝卜汤

无花果牛肉汤

牛尾人参汤

当归羊肉汤

十全大补汤

13道营养美味禽肉汤

田七乌鸡汤

乌鸡白凤汤

龙骨凤爪养生汤

石斛灵芝煲乌鸡

当归黑豆炖老鸡

五指毛桃煲鸡汤

灵芝香菇煲土鸡

猴头菇煲乌鸡

冬瓜干贝老鸭汤

木瓜煲老鸭

酸萝卜老鸭煲

沙参玉竹老鸭汤

花胶虫草煲乳鸽

8道鲜香养生水产汤

鲍鱼银耳汤

<<从零开始学煲汤>>

虫草玉竹甲鱼汤
西洋参甲鱼汤
红枣黑豆鲤鱼汤
鲫鱼木瓜汤
鱼头豆腐汤
龙井文蛤竹荪汤
基围虾萝卜汤
15道滋润养颜素汤
冰镇银耳马蹄羹
冰糖燕窝
海带绿豆糖水
花菇菜心炖竹荪
莲子百合红豆沙
灵芝蜂蜜银耳羹
百合绿豆汤
蜜爽绿豆奶茶
芒果雪蛤爽
芒果椰汁黑糯米
罗汉果莲藕甜汤
山药红薯糖水
什锦蔬菜汤
桃胶银耳雪梨羹
椰浆马蹄西米露
13款美肤瘦身茶饮料
冰糖灵芝茶
决明子明目茶
排毒清脂花草茶
胖大海甘味润喉茶
清火减脂茶
清热润喉罗汉果茶
荷叶山楂减肥茶
枸杞润喉养生茶
玫瑰茄菊花茶
美颜茉莉玫瑰绿茶
去火三花茶
润肤纤体茶
酸梅汤

<<从零开始学煲汤>>

章节摘录

插图：煲汤入门篇煲汤用具的选择1 沙锅、陶瓷锅和炖盅煲汤的器具，以质地细腻的沙锅为宜。内壁洁白的陶瓷锅也很好用。

陶瓷锅和沙锅是煲汤和熬粥的最佳选择，其导热均匀，化学性质稳定。

保温性好，水分蒸发量小。

炖盅体积较小，一般用来隔水炖煮，比如炖燕窝、雪蛤等就需要用到它。

新买的沙锅，第一次先用来煮米汤，或是将锅底抹油放置一天，再清洗后煮一次水。

完成这样的“开锅仪式”，才能开始用来煲汤。

因为，这样处理后的锅，不容易开裂，非常耐用。

用沙锅煲汤时，放入水和食材后，一般先用小火预热一下锅体，再开大火将锅中水烧开，然后再用小火慢慢地煲炖。

沙锅从火上端下后，应放在干燥的木板或草垫上，不要放在水泥地上或瓷砖上，否则沙锅会因突然遇冷而破裂。

总而言之，骤冷骤热容易缩短沙锅的使用寿命。

<<从零开始学煲汤>>

编辑推荐

《从零开始学煲汤》：文怡“心”厨房

<<从零开始学煲汤>>

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>