

<<家常汤煲1000例>>

图书基本信息

书名：<<家常汤煲1000例>>

13位ISBN编号：9787543636736

10位ISBN编号：7543636735

出版时间：2006-6

出版时间：青岛出版社

作者：王作生

页数：398

字数：400000

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>

<<家常汤煲1000例>>

内容概要

中国的饮食文化有数千年的历史，中国菜品以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而驰誉世界。

中国菜品，选料严格，加工精细，变化多端，讲究拼配艺术，注重把握火候，烹饪方法多样，菜品种类繁多。

随着人们生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品味、吃出花样，提倡平衡膳食，合理营养。

本书为满足广大家庭烹饪爱好者和年轻厨师的需要，我们精心编写了这本《家常汤煲1000例》，全书共介绍了1000余道汤品的制作。

包括家常靓汤、小儿营养汤、女性瘦身汤、女性养颜汤、女性调养汤、男性强身汤、中老年滋补汤、日常养生汤及食疗保健汤等。

每道汤品都讲述了用料、制作方法、特点，有的还说明了功效和注意事项。

本书配有一张VCD光盘，讲解了百姓生活中最贴心的15道汤品，供大家选用。

<<家常汤煲1000例>>

书籍目录

经典推荐 酸辣汤 肉丸汤 节瓜鲫鱼汤 腐竹木耳汤 茭瓜瘦肉汤 雪菜豆腐汤 银耳豆腐汤 榨菜鸡丝汤 冰糖湘莲 猪骨菠菜汤 蜜汁银杏 鱼头豆腐汤 虾仁鱼片羹 豆苗鸡肝汤 川芎熟地煲羊蹄 海带排骨汤 党参玉竹煲老鸡 海米冬瓜汤 香菇萝卜汤 萝卜蛭子汤 芦荟百合牛尾汤 甘草红花老鸭汤 双耳萝卜汤 草鱼冬瓜汤 美果子鸡汤 木瓜银耳生鱼汤 氽乌鱼片 飘香猪尾煲 鲜虾黄芪猪展汤 虫草灵菇炖黄鱼 馄饨鸡 上汤蟹煲 冬瓜火腿煲老鸭 冰糖哈什蚂 甲鱼煲羊排 花生眉豆煲凤爪 南瓜黄鱼龙骨汤 鲍鱼虫草莲子羹 山蛇煲老鸡 时蔬风鹅煲 干锅乌鱼仔 奶汤全家福 新式佛跳墙 天麻炖老鸽 罗汉果煲猪心 马蹄玉米煲老鸭 乌鱼节瓜汤 秘制瓦罐鹿肉 酸辣粉皮汤 洋参巴戟炖水鱼 青红萝卜煲排骨 虫草凤爪炖螺头 什锦养生羹.....家常靓汤小儿营养汤女性瘦身汤女性养颜汤女性调养汤男性强身汤日常养生汤食疗保健汤

<<家常汤煲1000例>>

章节摘录

书摘 银耳豆腐汤 原料 嫩豆腐200克, 银耳20克, 胡萝卜20克, 精盐、味精、胡椒粉、香油、葱、湿淀粉各适量。

制作 (1)豆腐切成条, 放入沸水锅内焯一下。

银耳用温水泡发, 去杂洗净, 撕成小块。

胡萝卜洗净切丝。

葱洗净切末, 与胡椒粉一同放入汤碗内。

(2)锅上火, 加清水烧沸, 投入银耳、胡萝卜丝, 再烧沸后, 调入精盐、味精, 用湿淀粉勾稀芡, 倒入豆腐条烧沸, 盛入汤碗中, 淋入香油即成。

功效 益气和中, 清热解毒, 生津润燥。

榨菜鸡丝汤 原料 榨菜30克, 鸡脯肉100克, 鸡蛋2个, 精盐、味精、花生油、肉汤各适量

制作 (1)榨菜切成丝, 放冷水中稍泡, 除去咸味。

鸡脯肉切成丝。

鸡蛋磕入碗内, 打匀成蛋液。

(2)炒锅上火, 放入花生油烧热, 下入鸡丝稍炒, 放入榨菜丝、肉汤烧开, 淋入蛋液, 撒入精盐、味精调味即成。

功效 黄绿相间, 鲜香微辣。

此汤富含钙和优质蛋白质, 有开胃健脾、补五脏之功效。

冰糖湘莲 原料 湘白莲200克, 冰糖50克, 净鲜菠萝50克, 罐头青豆25克。

制作 (1)湘白莲去皮去心, 放入碗内, 加入温开水浸没, 上笼蒸至软烂取出, 滗去水, 放入汤碗内。

鲜菠萝切成1厘米见方的丁。

(2)净锅置中火上, 倒入清水500克, 放入冰糖烧沸, 加入青豆、菠萝丁煮沸, 倒入盛莲子的汤碗内, 待莲子浮出即可食用。

功效 色泽悦目, 香甜爽口, 湖南家常风味。

湘白莲有健脾胃、厚心肾、固精气、强筋骨、乌须发、抗衰老等功效。

猪骨菠菜汤 原料 猪脊骨或肋骨500克, 菠菜100克, 火腿50克, 胡椒粉、精盐各适量。

制作 (1)猪骨斩段, 入沸水锅内氽一下, 捞出沥水。

火腿切成条。

菠菜择洗干净, 切成段。

(2)将猪骨放入锅内, 加适量清水, 熬成浓汤。

(3)锅中下入菠菜段、火腿条, 以胡椒粉、精盐调味, 烧开即成。

功效 此汤含有蛋白质、钙、铁、维生素和胡萝卜素, 营养丰富, 有补铁、补血、填髓、壮骨的作用, 是滋养调补之佳品。

P4-5插图

<<家常汤煲1000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>