第一图书网, tushu007.com

<<大众家常汤煲>>

图书基本信息

书名：<<大众家常汤煲>>

13位ISBN编号：9787543657861

10位ISBN编号：7543657864

出版时间：2009-10

出版时间：青岛出版社

作者：爱心家肴美食文化工作室 编

页数：304

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

“ 大众美食1000 ”系列是专门为普通老百姓设计的一套家常食谱。
这些食谱选用了日常生活中常见的食材，采用比较简单的方法烹制而成，般读者都能学会和制作成功。
书中附有烹调方法、食材的选购处理及营养功效的介绍，还有只需更换食材、调料或烹调方法，即能变成一道新菜的“ 新口味 ”小提示，一菜变多菜，让本套丛书的内容更丰富，使用更方便，18元的超低价格也是我们献给广大读者的一片爱心。

第一图书网, tushu007.com

<<大众家常汤煲>>

书籍目录

美味汤煲有绝招　煲汤的基本工具　如何煲出营养丰富、味道鲜美的汤　煲汤巧制作清淡素菜汤　蔬菜类　白菜、娃娃菜　奶油白菜　连锅汤　大白菜素汤　红颜汤　干白菜豆腐酱汤　虾子白菜汤　奶汤娃娃菜　红花汁娃娃菜　菠菜　银杏蔬菜汤　翡翠白玉汤　菠菜蛋汤　莲子银耳菠菜汤　虾片菠菜汤　潺菜　上汤皮蛋潺菜　芥菜、发菜　芥菜枸杞汤　新口味：咸蛋芥菜汤　三丝发菜羹　金菇烩发菜　地瓜叶、莼菜　太极护国菜　莼菜海鲜羹　黄花菜　黄花菜蛋汤　雪里蕻　海米雪里蕻汤　新口味：牛肉雪里蕻汤　萝卜　白萝卜海带汤　新口味：海带排骨汤　萝卜豆腐汤　香菇萝卜汤　虾皮粉丝萝卜汤　双耳萝卜汤　大枣萝卜汤　小人参养生汤　番茄　番茄豆腐羹　番茄皮蛋汤　柠檬番茄汁　番茄海带汤　五彩鲜汤　山药　山药枸杞汤　山药百烩汤　煮山药素汤　山楂山药羹　玉米、香芋　山药杏仁玉米汤　马铃薯玉米浓汤　玉米番茄汤　新口味：绿茶番茄汤　富贵玉米羹　香芋芡实薏米汤　莲藕　绿豆藕汤　莲藕五目芋　冬瓜　八宝冬瓜汤　夏令三冬汤　莲子冬瓜汤　新口味：红枣莲子汤　薏苡仁冬瓜汤　芽笋冬瓜汤　全冬瓜汤　荷叶冬瓜汤　冬瓜虾米汤　南瓜　南瓜蔬菜汤　绿豆南瓜汤　南瓜藕片汤　南瓜蒜蓉汤　银杏南瓜汤　丝瓜　丝瓜汤　丝瓜煮虾仁　新口味：丝瓜海鲜汤　黄瓜　黄瓜墨鱼汤　竹荪黄瓜汤　淡菜黄瓜汤　黄瓜蛋汤　菌豆类　香菇　油菜香菇汤　香菇红枣汤　香菇豆腐汤　香干二菇汤　蘑菇、草菇　茄汁炖蘑菇　蘑菇炖豆腐　黄豆芽蘑菇汤　新口味：奶油蘑菇汤　清汤蘑菇　白蘑田园汤　草菇汤　平菇　平菇豆腐汤　平菇蛋汤　冬菇、口蘑　冬菇葫芦汤　莲藕竹荪冬菇汤　口蘑竹荪汤　金针菇　金针菇豆角汤　金针菇蛋汤　三丝汤　新口味：肉香三丝汤　黑木耳　浓汤猴头菇　黑木耳大枣汤　银耳　银耳梨片汤　茉莉银耳汤　银耳山楂汤　酒酿银耳　冬笋　清笋汤　胡辣冬笋汤　豌豆、绿豆　豌豆荚汤　绿豆芹菜汤　四宝素汤　黄豆芽　黄豆芽紫菜汤　口蘑豆芽汤　银芽山楂汤　豆腐　山椒白玉锅　日式豆腐　新口味：酸辣日式豆腐　荠菜豆腐羹　雪里蕻豆腐汤　苦瓜豆腐汤　竹笋豆腐汤　长寿豆腐羹　三鲜豆腐羹　红白豆腐汤　茯苓豆腐汤　荷兰豆煮豆腐干　豆腐蛋黄汤　雪里蕻熬豆腐　辣椒豆豉煮豆腐　牛肝菌玉丝汤　腐竹　腐竹木耳汤　腐竹瓜片汤　水果及其他类营养肉汤　畜肉类　禽肉、禽蛋类鲜美水产汤　鱼类　虾蟹类　贝类及其他类厨艺一点通

章节摘录

插图：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、隔水炖等加热方式成菜。
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，煨出的汤就越鲜美，原料的质地就越酥烂。
紫沙锅紫沙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。
紫沙器皿在受热过程中，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。
紫沙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在沸点以下的温度把汤料粥品催熟，但因水分蒸发得少，所烹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至水干，只要食材原料与水混合，按下开关之后便可以置之不理，若干小时之后就有汤或粥品可食，非常方便。

编辑推荐

《大众家常汤煲(大众普及版)》150种常见易取的食材，200条好用的厨房小窍门，600道营养家常汤煲，50种轻松变换的新口味。

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