

<<煮一鍋好湯>>

图书基本信息

书名：<<煮一鍋好湯>>

13位ISBN编号：9789866266003

10位ISBN编号：9866266001

出版时间：2010-4

出版人：華威國際事業有限公司

作者：王瑞秋

页数：224

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>

<<煮一鍋好湯>>

前言

編著序 剛柔並濟、陰陽相調的湯飲養生 中國人喝湯與西方人最大的差別，在於中國人向來不會僅限於正餐食用湯品，兩餐之間的湯品更受關注。

舉凡身體不適、體弱或疾病纏身者，常會在早餐與午餐之間或午餐與晚餐之間食用湯品，以滿足特殊時期的營養需求。

非正餐食用的湯品，往往蘊含著烹調者對食用者或愛慕、或敬仰的感情，是含蓄的中國人表達感情、聯絡情感的一種方式。

唐代詩人王建的「新嫁娘詞」：「三日入廚下，洗手作羹湯。

未諳姑食性，先遣小姑嘗。

」詩中過門三日的新娘娘要為婆家人做一碗羹湯，但不知婆家人的口味，便先讓小姑品嚐。

古人大都以湯滋補身體，比如春秋時期的「鵝鳩湯」、「豺肉湯」可強身健體；唐代的「兔肝湯」可明目；宋代的「靈藥蜜羹」能健脾潤肺、滋養肌膚，「枸杞湯」能養肝明目；元代的「羊臍羹」能治腎虛勞損；明代的「鳳髓湯」能潤肺；清代的「金玉羹」可豐潤肌膚，「燕窩羹」可養顏潤燥、健脾補肺等等，諸如此類，不勝枚舉。

一碗好湯，從食材搭配、洗切、口味調製，到選擇煲湯器具、控制火候、盛裝等，每一道工序都攸關湯的品質。

湯品可葷、可素，可葷料素做，亦可素料葷做，這是食材剛柔並濟的搭配。

相同的湯品，會出現百人烹百味的現象，就連同一鍋湯，也會因不同的盛裝器皿而讓食客產生不同口味的錯覺，良好的器皿能提升湯品的品質，這也是剛柔並濟的表現。

身體陽氣旺盛則需寒性食物入湯，陰虛陽氣不足則需溫熱食物入湯，這就是剛柔並濟、陰陽相調的原則，也是古人留給我們的養生智慧。

中式烹調高級技師 / 烹飪協會資深講師 王瑞秋

<<煮一鍋好湯>>

內容概要

各種烹調法詳細圖解Step by Step 呷乎飽飽在家輕鬆享受 超越 星級餐廳的幸福調味
十五分鐘就能上桌的一鍋養生煲湯, 名廚私房筆記點閱收看 快速提升健康指數 慢食生活
專家指導 全面解答 本書根據各個食材的選購要點、煮湯價值、煮湯要領, 以及如何搭配食材、藥
材煲湯.....等完整資訊作介紹。

蔬菜、水果、肉類、水產、菌豆類等食材, 不同食材用來煮湯前該怎麼處理呢?

食材怎樣搭配才能加強營養吸收呢?

如何煲煮才能保留食材的營養?

怎樣調味才能去除異味、添加香味?

每一道都有材料、做法、準備時間、烹煮時間, 更加入了基本鍋具介紹與飲食閱讀, 讓你新手也能變身美食小當家。

<<煮一鍋好湯>>

書籍目錄

Part1飲食養生湯為先 湯飲養生自古有之（8） 好湯會喝才健康（9）Part2煮湯工具有門道 廚房常用的鍋具（12） 根據材質，善用湯鍋（13）Part3煮湯調味有訣竅 調味的作用（16） 廚房常見的調味料（17） 煮湯去異味的竅門（19） 特別食材要特別調味（20） 製湯用水有講究（21）Part4大廚親傳煮湯絕招 煮湯時間不宜過長（22） 適時、適當調味（22） 汆燙食材巧安排（23） 脂溶性維生素食材巧利用（23） 綠葉類蔬菜不用刀（23） 湯品要現製現用（23） 巧用基本湯（24） 利用蒸鍋巧製湯（24） 豆子冷凍煮得快（24） 魚頭先煎湯品香（24） 鮮魚湯的製作技巧（25） 醃鹹檸檬煲湯味道佳（25） 巧煮鮮香什錦蔬菜湯（25）Part5選對食材煮好湯 認識五味煮好湯（26） 把握四性煮好湯（27） 煮湯材料大比拚（30） 入湯藥材巧安排（48） 蔬果湯——營養豐富花樣多 番茄蛋花湯（50） 青花馬鈴薯濃湯 / 栗子白菜湯（51） 蘿蔔冬粉湯 / 酸辣湯（52） 絲瓜蛋花湯 / 百合蘆筍湯（53） 二冬湯 / 青木瓜黃豆湯（54） 薺菜蛋花湯 / 冬瓜芥菜湯（55） 芙蓉玉米羹 / 素羅宋湯（56） 高麗菜湯 / 韭菜銀芽湯（57） 娃娃菜火腿湯 / 蝦米冬瓜湯（58） 菠菜蝦皮冬粉湯 / 冬筍木耳湯（59） 草菇絲瓜湯 / 蛋蓉花菜湯（60） 川貝冰糖梨子湯 / 桂圓松子湯（61） 畜肉湯——滋補保健強體魄 蓮藕排骨湯（62） 榨菜肉絲湯 / 苦瓜黃豆豬骨湯（63） 紅棗蓮藕排骨湯 / 山藥腰子湯（64） 丁香煲排骨湯 / 番茄豬肝瘦肉湯（65） 豬小肘黃豆湯 / 菠菜豬血湯（66） 排骨芋頭湯 / 雪耳香菇豬肘湯（67） 豬腳薏仁煲 / 銀耳木瓜排骨湯（68） 金針豬心湯 / 花生豬尾湯（69）

<<煮一鍋好湯>>

编辑推荐

本書特色 各種烹調法詳細圖解Step by Step 呷乎飽飽在家輕鬆享受 超越 星級餐廳的幸福調味 十五分鐘就能上桌的一鍋養生煲湯，名廚私房筆記點閱收看 快速提升健康指數 慢食生活 專家指導 全面解答 本書根據各個食材的選購要點、煮湯價值、煮湯要領，以及如何搭配食材、藥材煲湯……等完整資訊作介紹。

蔬菜、水果、肉類、水產、菌豆類等食材，不同食材用來煮湯前該怎麼處理呢？

食材怎樣搭配才能加強營養吸收呢？

如何煲煮才能保留食材的營養？

怎樣調味才能去除異味、添加香味？

每一道都有材料、做法、準備時間、烹煮時間，更加入了基本鍋具介紹與飲食閱讀，讓你新手也能變身美食小當家！

不是跟著做就好，煮湯調味有訣竅！

圖解說明調味的投入時序、方式 廚房常見的調味料各有哪些作用、養生功效、營養補充 製湯用水有哪些要求？

你絕對不能犯錯的煲湯禁忌！

選對食材，好湯上桌！

100道精選好湯，5大類食材組合分類 還有為特殊對象量身訂做的湯飲養生：準媽媽營養補充、寶寶活力成長、高血壓清淡飲食、糖尿病高纖入湯…… 蔬果湯：營養豐富花樣多 畜肉湯：滋補保健強體魄 禽蛋湯：食材小、功效大 水產湯：壯骨強身精力旺 菌豆湯：增強免疫保健康

<<煮一鍋好湯>>

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>