

《家常汤煲：终极回馈版》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2011年10月01日

开本：12k

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543636958

内容简介

中国的饮食文化有数千年的历史，中国的烹饪技艺以其技艺精湛、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。为满足广大家庭烹饪爱好者和年轻厨师的需要，精心编写了这本《家常汤煲》，内容包括家常靓汤、小儿营养汤、女性美容瘦身汤、孕产妇营养保健汤、男性强身健体汤、中老年滋补汤、四季养生汤。所选家常靓汤，均注意营养，味美，简单易做；所选保健汤品，均疗效确切，选材方便，制作简单，色香味俱佳，既享受美味，又增进健康。每道汤品都讲述了用料、制作方法、特点，有的还介绍了功效和注意事项，使读者一看就懂，一学就会。

目录

家常靓汤

里脊片黄瓜榨菜汤

牛肉汤

萝卜蛭子汤

海米冬瓜汤

豆腐生菜肉丝汤

山药杏仁玉米汤

银耳莲子羹

苦瓜芥菜猪肉汤

海米雪菜汤

菜心螺片瘦肉汤

青红萝卜牛腩汤

菠菜猪肝汤

胡萝卜鱼肚汤

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

冬瓜海带排骨汤

用料 猪排骨750克，萝卜500克，海带25克，枸杞5克，无花果6颗，精盐、香油各适量。

制法 1 猪排骨洗净后斩成大块，用开水烫煮一下，捞出。

2 萝卜洗净后连皮切成大块。海带、枸杞、无花果用温水稍浸后淘洗干净，海带切成大块。

3 沙锅内放进3000毫升清水烧开，将上述原料全部倒进锅内，待水煮沸后，用文火煲3小时，放适量精盐、香油调味，成淡随意。

功效 海带性寒味咸，具有降血压、降低胆固醇、防止动脉硬化、预防心脑血管疾病、增强免疫力的作用。

清汤紫菜烩猴头蘑

用料 水发猴头蘑200克，鸡脯肉100克，干紫菜10克，豌豆苗20克，水发香菇20克，鸡蛋清适量，清汤、色拉油、精盐、味精各适量。

制法 1

猴头蘑片成大雪花片，入沸水中煮透捞出，挤干水分。鸡脯肉去掉白筋，切成片。

2 将鸡脯肉和猴头蘑片入热油锅中滑开捞出。

3 汤锅置火上，倒入清汤，下入猴头蘑片、鸡脯肉、紫菜，调入精盐、味精，汤沸后撇去浮沫，撒入豌豆苗稍煮，出锅装入汤碗即成。

功效 紫菜含类胡萝卜素、维生素B1、B2、维生素C、烟酸、胆碱、甘露醇等多种营养素，营养价值极高。

牡蛎汤

用料 牡蛎150克，酸菜100克，老姜10克，味精、盐、香油、青葱各适量。

制法 1 牡蛎洗净沥水，酸菜、老姜切丝，青葱切末备用。

2 汤锅内加水烧至滚沸，先放入酸菜丝氽烫以减少酸成味，然后放入牡蛎焯一下捞起，用清水冲凉。

3 另取一汤锅，注入冷水，放入烫过的酸菜，加姜丝及味精、盐调味，煮至滚沸后放入牡蛎继续煮至再度滚沸即熄火，食用前加入香油及葱花即可。

功效 牡蛎除了口丁辅助治疗贫血、颈淋巴结核等症，还可促进儿童智力发育，且具有降血压、镇静之功效。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)