

<<煲出美丽>>

图书基本信息

书名：<<煲出美丽>>

13位ISBN编号：9787117072731

10位ISBN编号：7117072733

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：施仁潮

页数：203

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>

## <<煲出美丽>>

### 内容概要

本书围绕美容保健这一人们普遍关注的话题介绍煲品70种，讲述相关饮食知识。

对于每一煲品，按精心选料、妙手巧制、专家点评三方面的内容进行了详细的讲述，方便读者有针对性地进行选购和从容、简便、正确地进行煲制，并且能知晓煲品的作用，吃得放心，吃得明白；在享受美味饮食的同时保持和增进健康和美丽。

书中还特设了药语食话的内容，附在每一煲品之后，对煲品所用原料及相关知识进行科学的、实用、通俗的讲述，使读者在正确的享用煲品的同时，获取到每一美容健康食品效用和生活中正确使用的小窍门和丰富的相关知识，极具特色，实用性很强。

部分煲品拍成精美彩照，作成插页，供读者参照。

愿本书的美容煲品带给人们的是美味、青春、美丽、健康、自信和高质量的时尚生活。

## &lt;&lt;煲出美丽&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 煲品飘香助美颜 1.“煲”的含义 2.菜肴的煲制效果 第二部分 养颜煲品的制作 1.精心选煲料 2.用水的秘诀 3.掌握好火候 4.煲多少时间好 5.煲汤的配料 6.清汤与高汤 7.焯水处理 第三部分 形体健美 一、肥胖不用愁 1.冬瓜瘦肉煲 § 药语食话冬瓜减肥祛黑斑 2.兔肉煲 § 药语食话兔肉是“美容肉” 二、让肚子瘪下去 3.苡仁海带冬瓜煲 § 药语食话减肥饮食调理技巧 4.胡萝卜牛排煲 § 药语食话醋与祛病美容 三、不做“豆芽菜” 5.山药鸡肫煲 § 药语食话怀山药补虚抗衰 6.参麦甲鱼煲 § 药语食话补品人参亦美容 四、丰乳美体 7.蚌肉白菜煲 § 药语食话蚌助美容 8.丰乳润肤煲 § 药语食话猪蹄润肤丰乳 第四部分 面色亮丽 一、美白肌肤 9.银耳珍珠煲 § 药语食话柠檬防止色素沉着，还原肌肤净白 10.老黄瓜瘦肉煲 § 药语食话吃黄瓜，助健美 二、红润面色 11.枣圆莲鸭煲 § 药语食话吃红枣，皮肤好 12.八宝鸡煲 § 药语食话提防不良食物损伤肌肤 三、润泽肌肤 第五部分 头发保健 第六部分 五官保健 第七部分 祛衰养颜 第八部分 祛病丽人

## &lt;&lt;煲出美丽&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘6.清汤与高汤 烹饪中会用到汤。

对于厨师来说,制汤是一种功夫,会做汤,用好汤,才能做出好菜。

煲制也是如此,要做出好的煲品,也离不开汤。

因为汤质量的好坏,不仅对菜肴的美味产生很大影响,而且对菜肴的营养,更是起着不可缺失的作用

。制汤的过程中,动植物性原料中的可溶性蛋白质和脂肪、无机盐等,在加热过程中溶解于水,使来自原料的天然成分交融组合,使得煲品变得纯正醇厚,鲜美可口,所以又叫做鲜汤。

制汤选用的原料是多种多样的,既有动物性的,也有植物性的,各种原料所含的呈鲜味物质有它的主体成分,如母鸡含多量谷氨酸,鸭含有赖氨酸,鱼、猪肉和火腿肉含有大量肌苷酸,章鱼、鱿鱼、乌贼多含有丁二酸,冬笋、蘑菇、香菇、黄豆芽等植物性原料含鸟苷酸和天门冬氨酸。

由于呈鲜味的主体成分不同,因此不同原料熬出的汤,其味型也不同,各种原料特有的醇厚浓郁的鲜味,是不能被味精、鸡精等所替代的。

善于做汤的厨师,会突出原料的本味,做到一菜一味。

由于使用的原料不同,做汤方法和汤的特点不同,鲜汤可分为清汤和白汤两大类。

清汤,又分为一般清汤和高汤(又叫上汤、顶汤),特点是汤清见底,味鲜醇厚。

白汤,又分为一般白汤和浓白汤。

一般白汤(又叫毛汤),呈乳白色,浓度较差,鲜味不足;浓白汤(又叫奶汤),特点是色白,味鲜,浓度高,汤似乳。

清汤的制作技术较为复杂,通常除动植物原料外,还有葱、生姜、料酒等。

制作时,将瘦猪肉、鸡肉等所用原料斩成大块,与清水一起放入锅中,先用旺火烧沸,撇去浮沫,再加入葱、生姜、料酒,改用文火,以汤面微微沸腾为度,连续煮4小时,撇去汤面浮油,在盛汤的盆上架一网筛,铺上干净的纱布,滤清肉渣取清汤。

这种汤鲜味较高,汤汁较清,多在较高档的煲品中当水用。

P11-12

## <<煲出美丽>>

### 媒体关注与评论

书评学着做煲品吧！

自古以来美容煲品均具有养容颜、亮肌肤、乌须发、强体魄、抗衰老等作用。

时尚生活与健康系列之一，本书围绕美容保健这一人们普遍关注的话题，介绍煲品70种，讲述相关饮食知识。

本书精选的煲品带给您的是美味、青春、美丽、健康、自信和高质量的时尚生活。

## <<煲出美丽>>

### 编辑推荐

学着做煲品吧！

自古以来美容煲品均具有养容颜、亮肌肤、乌须发、强体魄、抗衰老等作用。

时尚生活与健康系列之一，本书围绕美容保健这一人们普遍关注的话题，介绍煲品70种，讲述相关饮食知识。

本书精选的煲品带给您的是美味、青春、美丽、健康、自信和高质量的时尚生活。

<<煲出美丽>>

#### 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>