

<<精选汤煲掌中查>>

图书基本信息

书名：<<精选汤煲掌中查>>

13位ISBN编号：9787533541873

10位ISBN编号：7533541871

出版时间：2013-1

出版时间：吕宏宾 福建科学技术出版社 (2013-02出版)

作者：吕宏宾

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>

<<精选汤煲掌中查>>

内容概要

《精选汤煲掌中查》将日常煲汤分为上下两篇近300道精选汤谱，上篇以食材为纲，介绍了7个大类近50种不同食材的煲汤食谱；下篇从养生角度，陈列了15项养生汤煲食谱。这样，不管您是居家佐食还是专注养生，都可以轻易获得您需要的那道汤煲。煲汤初学者在动手前，可先阅读书前的概述部分了解煲汤常用器具及煲出美味汤汁的方法和要诀，这样才能煲出真正美味、诱人的汤来。

<<精选汤煲掌中查>>

书籍目录

从零开始学习煲汤煲汤工具大集合煲汤方法全攻略汤汁味美之调料的秘密煲汤食材有讲究煲出美味汤汁的秘诀上篇 巧选食材，煲出美味经典汤蔬菜类西红柿冬瓜土豆苦瓜南瓜白菜山药菠菜黄瓜竹笋芦笋白萝卜胡萝卜畜肉类牛肉禽肉、蛋类豆及豆制品类菌菇类水产类水果类下篇 内补外养，喝对营养保健汤养心安神汤——睡得好才是真的好补气养血汤——还原美丽的本源补钙壮骨汤——喝出健康助成长补脑益智汤——脑力充沛精神好健脾养胃汤——吸收营养助消化补肾壮阳汤——强阳健体喝出来强筋健骨汤——活血通络一身轻养颜润肤汤——肌肤通透的秘籍减肥瘦身汤——喝出纤细好身材乌发养发汤——秀发魅力不可挡除痘祛痘汤——光滑肌肤美容颜养肝保肝汤——使春季生机勃勃消暑祛火汤——使夏季热而不火滋阴润肺汤——使秋季身心俱健温补暖身汤——使冬季养精蓄锐

<<精选汤煲掌中查>>

章节摘录

从零开始学习煲汤煲汤工具大集合高压锅高压锅能在最短的时间内迅速将汤品煮好，食材营养却不会被破坏，既省火又省时，适于煮质地有韧性、不易煮烂的食材。

但高压锅内放入的食物不宜超过锅内的最高水位线，以免内部压力不足，无法将食物快速煮熟。

不锈钢锅不锈钢锅有耐用、耐腐蚀、防锈、不变形等优点，可煲煮鸡汤、猪骨汤等。

焖烧锅这种断热烹调的锅适合煲纤维较多的猪肉、牛肉、鸡肉类汤品，此外也可煲豆类、糙米等坚硬谷豆类汤品，既可省火，又可保留食物中的营养成分和自然美味。

沙锅沙锅分陶沙锅和紫砂沙锅两种。

陶沙锅有较好的保温性能且耐酸碱、耐久煮，而且可以更好地保留汤的原汁原味，但它的缺点是散热性差，易破裂，所以千万不可先加热沙锅再加入冷水。

紫砂沙锅除具有陶沙锅的优点外，还有活化脂肪酶的作用，可以分解食物中的脂肪，降低胆固醇。

瓦罐瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等材料配合制成的陶土经过高温烧制而成，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量传递给内部材料，相对平衡的环境温度也有利于水分子与食物的相互渗透，使煨的食品质地更加酥烂。

煲汤方法全攻略煮所谓煮，具体来说，就是把主料放在汤汁或清水中，用大火烧开后，改用中火或小火慢慢煮熟的一种烹调方法。

在煮的过程中，汤汁或清水要一次性加足，不要中途续加（若要续加，宜加开水，不能加冷水），不需要勾芡。

煮出的汤多具有口味清新、汤菜各半的特点。

炖所谓炖，方法有好几种，有的是先用葱、姜炆锅（特别是鱼、羊肉等腥膻味重的食物），然后投入主料翻炒，或加料酒、盐，入味后再加水；有的可直接放入锅内清炖，熟后再加调料；还有的隔水清炖。

炖一款美味鲜汤，还要在选料上细细思量，最好选择韧性较强、质地较坚硬的块状材料。

炖汤的程度要求主料要软烂，味道要香醇。

炖出的汤具有汤汁清醇、质地软烂的特点。

煨所谓煨，就是将质地较老的食材放入锅中，用小火长时间加热直到食材熟烂为止，汤汁不用勾芡，盐一般在最后放入。

需要进一步强调的是，煨汤必须选择质地较老、纤维较粗、不易煮熟的食材，并将其切成较小的块状。

煨出的汤具有主料酥烂、汤汁浓香、口味醇厚的特点。

熬所谓熬，就是将食物经初加工后，放入锅中，加入清水，用大火烧沸后改用小火熬至汁稠黏烂的烹制方法。

熬多适用烹制含胶质重的食材。

具体操作方法为：将食材用水泡发后，拣去杂质，冲洗干净，撕成小块，锅内先注入清水，再放入食材和调料用大火烧沸，撇净浮沫之后，改用小火熬至汁稠味浓即可。

汤汁味美之调料的秘密鸡精鸡精是以鸡肉为主要材料加工配制而成的调味品。

鸡精具有鸡肉的鲜香味，在汤品即将出锅前加入。

香油香油是由芝麻提炼而成。

汤品煲好后，滴入几滴香油，可增加香味。

姜汁姜汁是以姜为材料压榨而成的，常与葱、蒜搭配使用，口味微辣，能起到去腥提香的作用。

椰浆椰浆是由鲜椰汁制造而成的，在汤品中加入适量的椰浆，可为汤品增色，增进食欲。

长期食用，还可以滋润肌肤。

番茄沙司番茄沙司是由番茄酱、白糖、果醋、盐等多种香辛料精制而成的。

倘若想煲出一锅具有酸辣味或酸甜味或酸咸味的汤品，番茄沙司就是最好的选择。

蚝油蚝油是以牡蛎为材料加工制造而成的，是一种不可多得的调味品。

<<精选汤煲掌中查>>

其口感咸鲜微甜，具有牡蛎特有的鲜美滋味。

一般在汤品煲好后滴入，以起到增鲜、提味的作用。

料酒料酒是一种常见的调味品。

在煲汤过程中，料酒能起到去腥味的作用，还可以达到保鲜的功效。

在煲鱼、贝类、肉类汤的过程中，加点料酒，不但可以溶解一部分油脂，还可以增强汤品鲜香味。

<<精选汤煲掌中查>>

编辑推荐

《精选汤煲掌中查》编辑推荐：煲汤是一种修行，只有平心静气，耐心与细心兼备才能煲出美味而又内涵丰富的靓汤。

精选上等的原料，放入质地细腻的陶瓷汤煲中，慢慢用小火熬煮。然后耐心的练出高倍精华，向所爱的人耐心的呈上这份温暖情意。

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>