

《营养汤煲》

图书基本信息

书名：《营养汤煲》

13位ISBN编号：9787543668980

10位ISBN编号：754366898X

出版时间：2011-1

出版社：美食生活工作室 青岛出版社 (2011-01出版)

作者：美食生活工作室 编

页数：111

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《营养汤煲》

内容概要

《营养汤煲》介绍了汤羹巧煲制、营养素菜汤、营养肉菜汤、营养甜汤、营养水产汤的实例做法，讲解详细，步步分解，简单易学，人人都会做，而且科学搭配，口味多种多样，味道不一般，味道美味又营养，书中还给我们介绍了做饭的小窍门，可以边学边做，方便又实用。

书籍目录

01 汤羹巧煲制 煲汤须知 煲汤的基本工具 煲汤的食材选择 常用底汤的煲制——高汤 如何煲出营养丰富的汤 02 营养素菜汤 煲制素汤常用食材 大白菜素汤 白菜粉丝汤 红颜汤 白菜豆腐汤 奶油圆白菜汤 菠菜鸡蛋汤 翡翠白玉汤 海米雪菜汤 雪菜豆腐汤 雪菜肉末汤 白萝卜海带汤 双丝汤 白萝卜蛤蜊汤 萝卜豌豆荚汤 胡萝卜粉丝汤 土豆芹菜汤 大麦土豆汤 土豆番茄里脊汤 土豆玉米浓汤 南瓜汤 南瓜蔬菜汤 南瓜蒜蓉汤 三鲜益血汤 西蓝花鲜蘑汤 番茄豆腐羹 番茄玉米汤 番茄皮蛋汤 番茄紫菜蛋汤 番茄西蓝花汤 番茄海带汤 玉米蔬菜汤 玉米羹 玉米山药杏仁汤 芽笋冬瓜汤 虾米冬瓜汤 火腿冬瓜汤 冬瓜海带虾皮汤 木须瓜片汤 黄瓜双耳汤 腐竹瓜片汤 鲜藕豆苗汤 山药百烩汤 银杏蔬菜汤 清笋汤 胡辣冬笋汤 莴笋瘦身汤 栗子白菜汤 百合杞子汤 莲藕竹荪汤 油菜香菇汤 豌豆荚汤 草菇汤 香菇鲜笋汤 平菇蛋汤 平菇豆腐汤 蔬菜润肤汤 萝卜清汤 豆腐蔬菜汤 五彩豆皮汤 山椒白玉锅 豆腐素烩汤 豆腐松蘑汤 豆腐青蒜汤 日式豆腐汤 酸辣汤 美味酸辣汤 什锦汤 蔬果汤 营养素菜汤 五豆汤 素烩汤 多菌豆腐汤 三丝发菜羹 碧绿海草汤 海苔蛋汤 玫瑰海苔汤 海带紫菜汤 03 营养肉菜汤 巧煲肉汤 里脊蔬菜汤 猪肉蘑菇汤 皮蛋瘦肉羹 肉片腐竹汤 莲花汤 瘦肉番茄粉丝汤 青椒猪肉汤 清补肉汤 白菜红枣烧肉煲 猪肉年糕汤 肉末土豆汤 猪腱冬瓜汤 五花肉炖芋头 骨头白菜汤 莲藕黄豆排骨汤 排骨海带汤 银木猪蹄汤 山珍烩蹄筋 红枣莲藕猪蹄汤 猪腰菜花汤 杏仁猪肝汤 鸽蛋猪肝汤 竹笋猪血汤 猪心番茄汤 猪肚汤 培根卷心菜汤 猪肝豆腐汤 火腿肉三丝汤 牛肉口蘑汤 烩牛肉汤 牛腱汤 浓汤菌菇煨牛丸 茄汁黄豆牛腩 莼菜牛肉汤 牛筋花生汤 羊肉芹菜汤 番茄羊肉汤 羊肉豆腐汤 白菜羊肉丸子汤 兔肉汤 黄豆珧柱兔肉汤 玉米冬瓜土鸡汤 乌鸡汤 清炖鸡 蘑菇鸡汤 鸡片海带汤 鸡片胡萝卜汤 鸡片虾皮汤 桂圆红枣鸡汤 菜心虾仁鸡片汤 海南椰煲鸡汤 菠菜板栗鸡汤 杏鲍菇鸡蛋汤 黄瓜番茄蛋汤 萝卜老鸭汤 鸭肉山药煲 百合炖鸽 04 营养水产汤 巧煲鱼汤 鱼尾汤 厦门鱼丸汤 清炖鱼头汤 冬笋鱼头汤 鱼头豆腐汤 鲫鱼奶汤 鲫鱼木耳汤 鲫鱼枸杞汤 节瓜鲫鱼汤 生姜鲫鱼汤 凉瓜鳝鱼汤 鱼片香汤 三鲜汤 甲鱼汤 鲜鱼汤 银鱼萝卜汤 鱿鱼木耳汤 鱿鱼汤 明虾蘑菇汤 娃娃菜鲜虾汤 虾仁鱼片羹 虾仁丝瓜鸡蛋汤 虾仁汤 虾仁韭菜豆腐汤 大虾豆腐汤 蛤蜊疙瘩汤 蛤蜊冬瓜汤 牡蛎菠菜汤 牡蛎白菜汤 海蛭汤 萝卜蛭子汤 银芽白菜蛭黄汤 冬瓜胡萝卜海米汤 青菜鲍鱼汤 滋补海参羹 萝卜墨鱼汤 墨鱼蛤蜊鲜虾汤 茼蒿墨鱼汤 番茄八爪鱼汤 干锅乌鱼仔 海蜇荸荠汤 海带螺片汤 苦螺凉瓜汤 肉丸蔬菜汤 05 营养甜汤 甜汤的营养价值及常用食材 苹果百合番茄汤 青苹果芦荟汤 西米苹果羹 烩雪梨羹 银耳梨片汤 雪梨银耳百合汤 雪梨番茄甜汤 冰糖银耳橘瓣羹 燕窝炖银耳 芝麻桃仁薏米汤 金针菇玉米冰糖羹 木瓜苹果汤 木瓜玉米汤 冰爽银耳木瓜汤 山楂糕冰糖银耳汤 牛奶木瓜养颜汤 鲜奶玉液 牛奶香蕉汤 巧克力什锦水果球 鲜奶银杏雪梨汤 银杏青豆樱桃汤 爱心小贴士 盐放多了加片番茄 酸辣汤如何调味 巧烹羊肉 兔子巧去腥 巧煲鱼汤 鲫鱼巧保存

版权页：插图：3清汤分普通清汤和精制清汤。普通清汤：选老母鸡，配部分猪瘦肉，用滚水烫过放冷水锅中旺火煮开，去沫，放八角姜酒，随后改小火，保持汤面微开。火候过大会煮成白色奶汤，火候过小则鲜香味不浓。精制清汤：取普通清汤用纱布过滤，将鸡脯肉斩成肉蓉，放葱姜酒及清水浸泡片刻，用纱布包好鸡肉蓉放入清汤内，旺火加热搅拌。待汤将沸时改用小火，不能让汤翻滚。汤中浑浊悬浮物被鸡蓉吸附后，取出鸡蓉。这一精制过程叫“吊汤”，精制过2次的清汤叫“双吊汤”。这样精制过的汤是汤中上品，状若白水却清澈鲜香，常用于高档菜肴的制作。如何煲出营养丰富的汤1煲汤“五忌”煲就是用文火煮食物，慢慢地熬，可以使食物的营养成分有效地溶解在汤水中，易于人体消化和吸收。煲汤被称作“厨房里的工夫活”，并不是因为它在烹制上很繁琐，而是因为需要的烹调时间长，有些耗工夫。煲汤时火不要过大，开锅后用小火慢慢地熬，火候掌握在汤小滚的状态即可。煲汤有五“忌”：一忌中途添加冷水，二忌早放盐，三忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，四忌过早过多地放入酱油，五忌汁大滚大沸。2煲汤应煲多长时间？长期以来，人们认为“煲汤时间越长，汤就越有营养”。对此，营养专家进行了实验研究。他们选择了蹄膀煲、草鸡煲、老鸭煲，通过检测发现，蹄膀的蛋白质和脂肪含量在加热1小时后明显增高，之后逐渐降低；草鸡肉的蛋白质和脂肪含量在加热0.5小时后逐渐升高，蛋白质加热1.5小时、脂肪加热0.75小时可达到最大值；鸭肉的蛋白质在加热1小时后含量基本不变，脂肪含量在加热45分钟时升至最高值。长时间煲汤并没有像人们所期望的那样——汤中的营养有所增高。尤其是草鸡煲和老鸭煲，煲汤时间越长，蛋白质含量越低。专家提醒，长时间加热会破坏煲类菜肴中的维生素。一般煲汤加热1~1.5小时，可获得比较理想的营养峰值，此时的能耗和营养价值比例较佳。但煲制参汤例外，参类中含有一种人参皂甙，如果煮的时间过久就会分解，失去其营养价值。所以，煲参汤的最佳时间是40分钟左右。

《营养汤煲》

编辑推荐

《营养汤煲》由青岛出版社出版。

《营养汤煲》

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：www.tushu000.com