

<<菜汤粥6000例>>

图书基本信息

书名：<<菜汤粥6000例>>

13位ISBN编号：9787535642219

10位ISBN编号：7535642217

出版时间：2011-12

出版时间：湖南美术

作者：胡维勤//甘智荣

页数：352

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>

<<菜汤粥6000例>>

内容概要

本书精选了1500道家常菜汤粥，从制作简便入手，突出家常菜汤粥的快捷、经济、营养和美味，以满足全国各地美食爱好者的日常需求。
大厨献招、专家点评，手把手教你做菜汤粥；指明适宜人群、食用禁忌，让你吃得更营养、更健康!

<<菜汤粥6000例>>

作者简介

胡维勤

- 国家领导人专职保健医生
- 著名医学科学家
- 中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

<<菜汤粥6000例>>

书籍目录

Part 1 好吃易做家常菜

胡教授告诉你怎样做菜、吃菜更营养

刀拍黄瓜

肉末煎茄子

糖醋里脊

珍珠丸子

土豆烧牛肉

红焖家鸡

清蒸鲈鱼

家常烧带鱼

青蒜基围虾

香辣蟹

蔬菜

果汁冰凉白菜

红油白菜梗

板栗白菜

剁椒白菜

酸辣白菜

芋儿烧白菜

粉丝蒸大白菜

手撕包菜

炝拌娃娃菜

蒜蓉粉丝蒸娃娃菜

陈醋娃娃菜

菠菜花生米

菠菜粉条

家乡豆角

蒜香豆角

黄瓜拌面筋

蒜泥黄瓜段

西芹拌芸豆

豉油杭椒

蜜汁藕片

藕断丝连

泡椒藕

黄豆芽拌菠菜粉丝

素拌西兰花

盐水西兰花

XO酱蒸芋头

豆角炒茄子

黄豆炒香芹

芦笋百合炒瓜果

小炒菜

五彩泡菜

姜汁时蔬

<<菜汤粥6000例>>

清炒南瓜丝
清炒豌豆苗
炆炒小白菜
爽口芥蓝
土豆烩芥蓝
芥菜青豆
蒜蓉苋菜
翡翠莴笋丝
核桃仁拌菜心
清炒空心菜
拌空心菜
凉拌虎皮椒
拔丝红薯
西芹核桃仁
红豆玉米葡萄干
麻酱茄子
蒸茄子
松仁脆皮茄子
青椒蒸茄子
农家烧冬瓜
蜜汁南瓜
金瓜百合
麻酱冬瓜
尖椒土豆丝

.....

Part 2 防病进补美味汤

Part 3 鲜香美味养生粥

功效检索

<<菜汤粥6000例>>

章节摘录

版权页：插图：日常生活中，人们大多数认为，煲汤煲得越久越有营养，这个观点是不合理的。研究证明，煲汤时间适度加长确实有助于营养释放和吸收，但时间过长就会对营养成分造成一定的破坏了。

1、不同食材，时间有别一般来说，煲汤的材料以肉类等含蛋白质较高的食物为主。

蛋白质的主要成分为氨基酸类，如果加热时间过长，氨基酸遭到破坏，营养反而降低，同时还会使菜肴失去应有的鲜味。

另外，食物中的维生素如果加热时间过长，也会有不同程度的损失。

尤其是维生素C，遇到长时间加热极易被破坏。

所以，长时间煲汤后，虽然看上去汤很浓，其实随着汤中水分蒸发，也带走了丰富营养的精华。

对于一般肉类来说，可以遵循时间煲久一点的原则。

但也有些食物，煲汤的时间需要更短。

比如鱼汤，因为鱼肉比较细嫩，煲汤时间不宜过长，只要汤烧到发白就可以了，再继续炖不但营养会被破坏，而且鱼肉也会变老、变粗，口味不佳。

还有些人喜欢汤里放人参等滋补药材，由于参类含有人参皂甙，煮得过久就会分解，失去补益价值，所以这种情况下，煲汤的时间不宜太久。

最后，如果汤里要放蔬菜，必须等汤煲好以后随放随吃，以减少维生素的损失。

2、煲汤以半小时到两个小时为宜专家认为，煲汤时间不宜太久，时间在0.5~2个小时为宜，这样可以最好地留住营养成分。

先用大火煮沸，然后用小火煲。

煲汤时放入丰富的食材，既能保证营养均衡，而且利于消化和吸收，但是煲汤时间过长，会造成食物中的蛋白质和脂肪等营养成分流失。

因此建议汤和肉一起吃，因为食物中的蛋白质不可能都溶解在汤水中。

<<菜汤粥6000例>>

编辑推荐

<<菜汤粥6000例>>

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>