

<<今晚饮靓汤>>

图书基本信息

书名：<<今晚饮靓汤>>

13位ISBN编号：9787535911629

10位ISBN编号：7535911625

出版时间：1993-11-1

出版时间：广东科技出版社

作者：李曾鹏展

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>

## <<今晚饮靓汤>>

### 内容概要

汤水不单只是日常生活的美味菜肴，也可以调理身体，有些还可以作为辅助性的食疗。

本书作者——烹饪名家李曾鹏展就季节气候的变化，精心设计了有防病、养生的营养汤羹共180款，读者可按不同的季节、不同的需要，依照汤谱炮制，可保合家老少身体健康，也不用为了今晚煲什么汤合适而伤神。

依照本书汤谱做出的汤，不但能保持一定的色、香、味，所采用的材料还配合到营养均衡的需要，材料有谷、肉、果、蔬。

“谷”如豆类；“肉”如家禽、野味、鱼、虾等；“果”有干果及鲜果；“蔬”有新鲜的或干的瓜菜；还配上保健的药材。

每一款汤谱，都有食物、药物的功能介绍，可供读者作为参考。

本书加上我社已出版的《今晚食乜（个送）——春夏篇、秋冬篇》，可供读者全年参考之用，是每个家庭常备的烹饪指南。

## &lt;&lt;今晚饮靓汤&gt;&gt;

## 书籍目录

煲汤秘诀一、今晚煲靓汤 鸡汤 凤眼果煲鸡汤 杞子田七煲鸡汤 淮山银耳煲鸡汤 海参煲鸡汤 枣杏煲鸡汤 高丽参须鱼唇鸡汤 清补凉煲鸡脚排骨汤 潺螺煲乌鸡汤 北芪党参煲乌鸡汤 响螺片淮杞鸡脚汤 冬菇煲鸡脚汤 鸭汤 咸柠檬煲鸭汤 荔枝煲鸭汤 青萝卜煲鸭汤 冬荷煲老鸭 沙参玉竹煲老鸭汤 节瓜金银鸭汤 腊鸭煲冬菇汤 萝卜煲鲜陈肫汤 苹果银耳煲鸭肫汤 大芥菜腊鸭头煲排骨汤 鸽汤 椰子银耳煲鸽汤 北芪杞子煲乳鸽汤 柠檬乳鸽汤 鹧鸪 南杏川贝鹧鸪汤 章鱼煲鹧鸪汤 猪肉 鲍鱼莲子煲瘦肉汤 双耳猪服汤 发菜煲猪肉汤 葫芦瓜煲瘦肉汤 枸杞银耳瘦肉汤 夏枯草煲瘦肉汤 凤眼果煲瘦肉汤 淮山扁豆煲瘦肉汤 海蜇煲瘦肉汤 合掌瓜煲猪蹄汤 生地犀牛皮煲猪蹄汤 金针黄豆煲猪蹄汤 节瓜煲猪蹄汤 菜干支竹煲猪蹄汤 罗汉果煲猪蹄汤 .....二、今晚炖靓汤三、今晚滚靓汤四、今晚烩靓汤

## <<今晚饮靓汤>>

### 章节摘录

煲汤为什么要待水滚才把材料放入煲内？

煲汤冷水或滚水放下材料均可，对味道或营养都没有影响，只是冷水放材料易粘底，因为材料放入煲内便坠落煲底，待水开时已隔一段时间，于是便易与煲底粘在一起。

水开才放材料，是因为水中的气泡不停地把材料冲动，使材料不致坠在煲底，所以水开才下材料较好。

炖汤是否要用滚水呢？

炖汤无论用水或上汤，都要煲滚才放入炖盅内，如果把冷水放入炖盅内与材料同炖，这样炖的时间就要加长了，因为要等炖盅内的水炖滚后，盅内的材料才受热，所以炖汤时要煲滚水后放入炖盅较好。

煲汤、炖汤、滚汤的时间要怎样才合标准？

煲汤、炖汤、滚汤的时间没有一定限制，要视材料而定，难出味的，煲、炖的时间要长些。

也有些材料，因为煲的时间长短不同，饮后有不同的效果，如粉葛、蔬菜煲汤的时间可稍短，性带寒凉的，则要用长时间来煲，便于去骨火、清热、清润。

俗语有说“煲三、炖四”，即是说煲老火汤最少要煲三小时，炖汤要炖四小时。

## <<今晚饮靓汤>>

### 编辑推荐

《今晚饮靓汤》是由广东科技出版社出版的。

星期一北芪党参煲乌鸡汤星期二罗汉果煲猪睭汤星期三当归南枣煲牛尾汤星期四土茯苓煲龟汤星期五虫草炖水鱼汤星期六番茄猪肝瘦肉汤星期日豆腐滚山斑鱼汤

<<今晚饮靓汤>>

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>