

<<7天学会家常汤煲>>

图书基本信息

书名：<<7天学会家常汤煲>>

13位ISBN编号：9787538457001

10位ISBN编号：7538457003

出版时间：2012-5

出版时间：吉林科技

作者：夏金龙 编

页数：271

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>

<<7天学会家常汤煲>>

内容概要

家常菜种类繁多，如何将家常菜实用、方便、营养、普及的特色体现出来，也是我们努力的方向。

对于初学者，需要多长时间才能学会家常菜，是他们最关心的问题。

在此我要说，只要您按照本书的编排，7天时间就可以基本掌握和学会家常炒菜、家常汤煲、家常主食。

本套图书针对烹饪初学者，首先用2天时间，配以超量的图片，为您分步介绍新手下厨需要了解 and 掌握的基础常识，如厨房常用食材，厨房常用工具，各种食材的初加工、涨发、切制和窍门等，使您在正式烹调家常菜前，就可以通过看图了解，增加学习的信心。

随后的5天时间，按照食材线索加以分类，并且遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴，详细地加以介绍。

您可以通过前面2天学到的常识，选取自己喜爱的食材、口味等，烹调出满意的家常菜肴。

当然，如果您已经是做菜的好手，也可以直接从图书中选取感兴趣的菜肴，按照详细的步骤图加以制作。

<<7天学会家常汤煲>>

作者简介

夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。

<<7天学会家常汤煲>>

书籍目录

第1天家常汤煲之基础

家常汤煲的常用食材
 家常汤煲的基础工具
 家常汤煲的基础常识
 家常汤煲的食材清洗
 家常汤煲的食材涨发
 家常汤煲的食材加工
 家常汤煲的辛香料处理

.....

第2天家常汤煲巧入门

家常汤煲的刀工处理
 家常汤煲的汤汁
 家常汤煲的七大技法

煮/翡翠松子羹 68
 焖/排骨黄芽汤 69
 炖/狗肉猪肚汤 70
 烩/青笋金针汤 71
 蒸/药制龟羊汤 72
 氽/芙蓉发菜汤 73
 煨/牛尾药膳煲 74

.....

第3天鲜嫩蔬菜煮出来

田园菜头汤 76
 冬瓜八宝汤 77
 上汤芥蓝 78
 巧手长寿汤 79
 萝卜狗肉汤 80
 土豆汤 81
 西红柿鸡蓉汤 82
 家居番茄汤 83
 氽丸子白菜 84
 百年好合贺新年 84

.....

第4天菌藻豆制品焖出来

竹荪氽鸡片 118
 菠菜银耳羹 119
 香菇木耳豆腐汤 120
 草菇木耳汤 121
 口蘑汤 122
 盅馅汤 123
 豆腐海参汤 124
 什锦豆腐煲 125
 原盅鲜菇 126
 冰糖银耳莲子羹 126
 青笋金针汤 126

<<7天学会家常汤煲>>

白蘑田园汤	127
空心菜豆腐汤	127

.....

第5天浓香畜肉炖出来

金菇肥牛汤	153
莲藕黄豆排骨汤.....	154
醋椒丸子汤	155
牛肉土豆汤	156
滋补狗肉汤	157
雪耳肉片汤	158
全羊汤	159
花生煲猪脚	160
巴戟天杜仲猪蹄汤	160
薏米炖牛肚	160
冬瓜炖排骨.....	161
灵芝炖猪蹄.....	161
白肉血肠	161
桃仁炖猪腰	162

.....

第6天软滑禽蛋蒸出来

绣球燕菜汤	194
寿字鸭羹	195
壮阳靛汤	196
鹌蛋桂耳汤	197
豌豆鸡丝汤	198
什锦蛋丁汤.....	199
私房煲鸡.....	200
海带鸭舌汤	201
香油鸡汤	202
鹌鹑蛋炖红枣.....	202
全鸡清汤	202

.....

第7天鲜嫩水产烩出来

烩酸辣鱼丝	244
参芪鱼头煲	245
鲤鱼炖冬瓜	245
草菇海鲜汤	245
赤豆炖鲤鱼	246
木瓜莲子煲鲫鱼	246
酱汁鲜鱼汤	247
淡菜鲫鱼汤.....	247
莼菜鱼片汤	247
冬菜煲银鳕鱼.....	248
氽鲫鱼汤	248

.....

<<7天学会家常汤煲>>

章节摘录

版权页：插图：家常汤煲的常用食材 汤煲是我国菜肴的一个重要组成部分，在我国南北菜肴中占有重要地位，是中国传统菜肴的一种形式。

它既可作正餐，又可作佐餐，是极富营养、最易消化的一种食物。

汤煲又分为汤菜和羹菜。

汤菜就是将加工成型的各种食材，放入汤锅内煮制而成，成菜过程中无需勾芡。

羹菜是指将切制成各种形状的食材放入汤锅内烧煮入味，用水淀粉（或鸡蛋液、米粉液等）勾成浓稠的芡汁后食用，具有汤浓味醇、口感光滑的特点。

汤煲使用的食材种类很多，其中家庭中常见的有菌藻、豆制品、蔬菜、家禽、畜肉和水产品等。

草菇为担子菌纲伞菌目光柄菇科包脚菇属中的一种伞菌，因多在草堆上群生而得名。

草菇不仅口味清香，还具有较高的营养价值和药用价值，含有比较多的蛋白质、各种维生素、纤维素和钙、铁、磷等矿物质，有补脾益气、清暑热、降血压等功效。

口蘑为担子菌纲伞菌目白蘑科食用菌，在我国主要产于内蒙古、河北、吉林、黑龙江和辽宁等地区。干品口蘑中蛋白质、碳水化合物含量非常高，还含有人体所需的8种氨基酸及磷、铁等矿物质，有非常好的益气、散血热、解表化痰、理气的食疗功效。

香菇是世界著名的食用菌之一，也是一种高蛋白、低脂肪的保健食品。

含有30多种酶和18种氨基酸，人体所必需的8种氨基酸，香菇中就含有18种，不仅有“菌菜之王”的美称，还具有补肝肾、健脾胃、益气血、益智安神、美容养颜之功效。

竹荪为担子菌纲伞菌目鬼笔科竹荪属食用菌，主要分布于我国的云南、四川、贵州、安徽、湖北、广西等地。

竹荪中含有非常丰富的蛋白质、碳水化合物、粗纤维等，并含有16种氨基酸，其中谷氨酸的含量比任何一种食用菌都高。

中医认为，竹荪有活血、健脾、益胃、助消化之功效。

豆腐是制作汤羹常用的食材之一，是以大豆（黄豆、黑豆等）为原料，经过多种步骤加工而成，为家庭常见的烹调食材。

豆腐含有相当丰富的蛋白质、钙、磷、铁及B族维生素等，有益中气、和脾胃、健脾利湿、清肺健肤、清热解毒、下气消痰的功效。

萝卜的种类有很多，也是世界上古老的栽培作物之一，现世界各地均有种植。

萝卜是营养价值较高的蔬菜之一，萝卜含有大量的碳水化合物和多种维生素及钙、磷、铁等矿物质，民间有“十月萝卜小人参”之说。

中医认为，萝卜有通气行气、健胃消食、止咳化痰、除燥生津、解毒散淤和利尿止渴之功效。

莲藕为睡莲科莲属中能形成肥嫩根状茎的栽培种，多年生水生宿根草本植物。

莲藕中含有多种营养物质，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钠、钾、镁等矿物质和各种维生素，其维生素B1的含量为根茎类蔬菜之冠，有消淤清热、解渴生津、止血健胃的功能。

竹笋为多年生常绿木本植物竹科的可食用嫩芽。

竹笋原产我国，主要分布在珠江和长江流域。

竹笋中含有比较丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷、胡萝卜素等，可以促进肠道蠕动，帮助消化，去除积食，对胖人有减肥的作用，因此，竹笋又被称为“减肥佳品”。

冬瓜属一年生攀缘草本植物，主要以果实供食用。

冬瓜果实中含有少量蛋白质、碳水化合物，维生素C含量较多。

此外，还含有胡萝卜素、烟酸、钙、磷、铁等矿物质和纤维素。

中医认为，冬瓜有清热、润肺、止咳、消痰、解毒、利尿的功效，可治暑热烦闷、泻痢、脚气、咳喘、浮肿、肾炎等病症。

菠菜为一两年生草本植物，是人们所喜爱的常用蔬菜之一。

菠菜中含有较多的蛋白质、碳水化合物和各种维生素，其中维生素A、维生素C的含量较高，这些物质对机体的生长发育和维持正常生理功能有一定作用。

<<7天学会家常汤煲>>

此外，菠菜还含有丰富的铁、钙等微量元素，有养血、止血、通利肠胃、健脾和中、止渴之功效。

<<7天学会家常汤煲>>

编辑推荐

《7天学会家常汤煲》针对烹饪初学者，用通俗易懂的语言、清晰的操作步骤和海量的图片，为您详细讲解家常菜的烹制技法，使您在7天内学会烹调家常菜。编辑也是读者，拿到图书的时候，心中的喜悦无以言表，精美、超值的图书不仅体现了作者的功力，也包含了编辑的大量心血。相信作为读者的您，只要掌握了书中介绍的烹调基础、诀窍和步步详解的实例，加以轻松愉悦的心情，您不仅能烹调出一道道看似平凡、却大有味道的家常好菜，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

<<7天学会家常汤煲>>

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:<http://www.tushu007.com>