

<<百姓餐桌-滋养汤粥（项目部）>>

图书基本信息

书名：<<百姓餐桌-滋养汤粥（项目部）>>

13位ISBN编号：9787543669833

10位ISBN编号：7543669838

出版时间：2011-2

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室 编

页数：127

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>

<<百姓餐桌-滋养汤粥（项目部）>>

内容概要

本书主要收录了有100种常见易购的食材，18个通俗易懂的煲汤熬粥绝招，90条超级好用的烹饪小提示，360道美味可口的滋养汤粥。  
总共568道滋养汤的做法。

## &lt;&lt;百姓餐桌-滋养汤粥(项目部)&gt;&gt;

## 书籍目录

滋补汤鲜香可口如何煲滋补汤&lt;素汤&gt;奶油白菜连锅汤大白菜素汤红颜汤干白菜豆腐酱汤虾子娃娃菜汤红花汁娃娃菜银杏蔬菜汤翡翠白玉汤菠菜蛋汤莲子银耳菠菜汤虾片菠菜汤黄花菜蛋汤黄花番木瓜汤白萝卜海带汤萝卜豆腐汤香菇萝卜汤虾皮粉丝萝卜汤双耳萝卜汤白萝卜番茄汤灯笼萝卜汤番茄豆腐羹番茄海带汤柠檬番茄汁番茄皮蛋汤五彩鲜汤番茄玉米奶油汤蛋瓜皮汤番茄紫菜蛋汤山药枸杞汤山药百烩汤煮山药素汤山楂山药羹当归山药羊肉汤绿豆藕汤莲藕五目芋清笋汤胡辣冬笋汤马铃薯玉米浓汤玉米番茄汤八宝冬瓜汤薏苡仁冬瓜汤夏令三冬汤芽笋冬瓜汤冬瓜虾米汤绿豆南瓜汤南瓜藕片汤丝瓜汤丝瓜煮虾仁黄瓜蛋汤黄瓜墨鱼汤油菜香菇汤香菇红枣汤蘑菇炖豆腐平菇豆腐汤黄豆芽蘑菇汤清汤蘑菇平菇蛋汤茄汁炖口蘑口蘑豆芽汤莲藕竹荪冬菇汤口蘑竹荪汤金针菇豆角汤金针菇蛋汤腐竹黑耳汤黑木耳大枣汤茉莉银耳汤酒酿银耳四宝素汤黄豆芽紫菜汤山椒白玉锅芥菜豆腐羹三鲜豆腐羹红白豆腐汤雪里红熬豆腐蜜汁肉桂水果汤莲子羹银耳杏仁雪梨汤烩黄梨羹冰爽银耳木瓜香橙冬瓜汤红枣百合银耳汤冰糖枸杞百合黑豆桂圆红枣汤龙眼清凉补汤青苹果芦荟汤&lt;肉汤&gt;肉末茄条汤茭瓜瘦肉汤蘑菇猪肉汤榨菜肉丝汤培根卷心菜汤滋补大排莲藕排骨汤豌豆炖猪蹄茭白猪蹄除皱汤菠菜猪肝汤参枣猪肝汤鹌蛋猪血汤西米皮蛋烩猪血罗宋汤清炖萝卜牛肉苏泊牛肉胡萝卜炖牛肉菊花清汤牛肉面胡萝卜炖牛尾香草膳蒙山全羊汤羊肉大补汤白菜羊肉丸子汤羊肉山药汤羊排冬瓜汤淮山兔肉补虚汤蚝香兔肉煲沙锅野鸡百合乌鸡参汤清炖鸡汽锅鸡洋葱味噌鸡腿汤银耳鸡肝汤香菇鸡肝汤酸辣蛋花汤蛋花海蓬菜榨菜蛋花汤芥菜鸡蛋汤香芒蛋花汤栗子煲老鸭清炖麻鸭百合炖鸽沙锅鹌鹑块凤尾鸽蛋汤五圆鹌蛋&lt;水产汤&gt;酸汤鲤鱼鲤鱼山楂汤山药扁豆鲤鱼汤酸汤鲤鱼菊花火锅鱼片羊排炖鲫鱼山药鲫鱼汤番茄鲫鱼汤生姜鲫鱼汤蛤蜊炖鲫鱼酸汤鱼腰八珍大鱼头苹果炖草鱼草鱼冬瓜汤宋嫂鱼羹海鲜鱼面鱼片香汤醋椒鲈鱼汤氽鳕鱼鱼片小火锅黄鱼羹南瓜黄鱼龙骨汤茼蒿炖带鱼土人參炖带鱼煎氽银鱼西湖银鱼羹海米紫菜蛋汤海米黄瓜豆腐汤白菜虾仁汤紫菜蛋花虾皮汤青苹果鲜虾汤氽乌鱼海蛤墨鱼汤山药鱿鱼汤鱿鱼汤补阴蛤蜊汤蛤蜊芥菜肉丸汤番茄蛤蜊汤花蛤清汤蛤肉小白菜蛎黄炖豆腐银芽白菜蛎黄汤牡蛎豆腐汤牡蛎汤牡蛎萝卜汤瘦肉鲍鱼汤蔬菜汁金瓜鲍鱼节瓜瑶柱煲蛭子王生氽小蛭清炖甲鱼牛尾甲鱼三鲜汤番茄海参羹营养粥喷香诱人如何熬营养粥&lt;素粥&gt;黄瓜粥芹菜粥紫菜丝瓜粥皮蛋胡萝卜粥胡萝卜蜜饯粥三色蔬菜粥蔬菜糙米粥番茄粥番茄玉米粥油条菜粥冬瓜蚕豆壳粥白果冬瓜粥双米南瓜粥栗子南瓜粥南瓜紫米粥栗果粥莲藕嫩姜薏米粥红薯粥甘薯玉米糙粥绿蔬红薯粥甜芋粥党参红枣粥核桃枣泥粥核桃仁红枣粥核桃木耳大枣粥红参当归粥落花生淮山粥双米花生粥双豆麦仁粥黑米红豆桂花粥杂豆陈皮粥红枣绿豆粥小米绿豆粥绿豆水果粥绿豆杏仁薏米粥椰汁黑米粥黑米八宝粥花生高粱米粥腊八粥五谷糙米粥糯米桂花粥花生糯米粥荔枝粥莲子荔枝粥三菇粥五色甜粥什锦烤麸粥山楂银耳粥补血紫米粥素燕窝粥松子粥松仁核桃香粥核桃山楂粥杏仁绿豆粥花生杏仁粥瓜蒌杏仁红枣粥南瓜百合粥,糯米百合粥百合荸荠粥三白粥金银花莲子粥玫瑰花粥雪梨京糕粥润肺粥麦片奶粥竹荪玉笋奶粥&lt;肉粥&gt;白萝卜腊肉粥腊肉白菜粥豌豆素鸡肉末粥萝卜干肉粒粥柿蒂瘦肉粥皮蛋瘦肉粥猪肉末紫菜粥沙锅排骨粥排骨芹菜粥丝瓜骨香粥猪血粥笋尖猪肝粥猪肝菠菜粥猪心粥猪腰薏米粥板栗牛腩粥牛肉胡萝卜粥时蔬牛肉粥牛肉滑蛋粥羊肉胡萝卜粥冬菇鸡粒粥鸡丝莼菜粥家常鸡粥芥菜咸蛋鸡粥&lt;水产粥&gt;生菜鱼片粥草菇鱼片粥生滚鱼片粥鱼丸粥苋菜银鱼粥鲮鱼双豆粥冬瓜鲤鱼头粥合式咸粥五色海米粥鲜虾西芹粥虾球成粥蟹柳豆腐粥海鲜菜心粥富贵粥海鲜粥鲍鱼鸡丝粥墨鱼粥一品粥

## <<百姓餐桌-滋养汤粥（项目部）>>

### 章节摘录

版权页：插图：煲肉汤时应加冷水，这样肉类原料的外层蛋白质才不会马上凝固，里层蛋白质也可以充分地溶解到汤里，汤的味道才鲜美。

加水量是煲汤的关键。

研究发现，将原料与水分别按1：1、1：1.5、1：2等不同的比例煲汤，汤的色泽、香气、味道大有不同，结果以1：1.5时最佳。

对汤的营养成分进行测定，此时汤中氨态氮（该成分可代表氨基酸）的含量也最高，甚至高于用水较少时。

这是因为，水的加入量过少，原料不能完全被浸没，反而影响了汤中营养成分的浓度。

随着水量的增加，汤中氨态氮被稀释后浓度会有所下降。

但是，汤中钙、铁的含量以原料与水为1：1的比例时为最高。

还需注意的是，煲汤时应一次加足冷水，忌中途再添加冷水。

因为正加热的肉遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤就失去了应有的鲜香味。

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，最佳火候掌握在汤小滚的状态即可。

煲汤有五“忌”：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。

煲汤的秘诀是旺火烧沸，小火慢煨，这样才能使原料内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能多地溶解出来，以达到鲜醇味美的目的。

只有文火才能使浸出物溶解得更多，煨出的汤既清澈又浓醇。

营养专家对煲汤时间进行了实验研究。

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（超过2小时），蛋白质含量越低。

编辑推荐

《百姓餐桌·滋养汤粥》是由青岛出版社出版的。

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>