

<<边学边做系列>>

图书基本信息

书名：<<边学边做系列>>

13位ISBN编号：9787543676428

10位ISBN编号：7543676427

出版时间：2011-12

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室

页数：71

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>

## 内容概要

《学做营养汤煲》菜品做法讲述详尽，易学易做；图片精美，令人胃口大开；开本精致小巧，便于阅读。

简单·易学·易做，讲解详细，步步分解，人人都会做，营养·美味·健康，科学配膳，口味多样，味道不一般。

<<边学边做系列>>

书籍目录

- 01 煲汤秘籍全攻略
  - 煲制一锅靓汤的要诀
  - 煲汤的食材选择
  - 煲制素汤常用食材
  - 肉汤、海鲜汤的煲制技巧
- 02 清新素菜汤
  - 大白菜素汤
  - 红花汁娃娃菜
  - 银杏蔬菜汤
  - 菠菜蛋汤
  - 黄花菜蛋汤
  - 油菜香菇汤
  - 番茄皮蛋汤
  - 番茄豆腐羹
  - 香菇萝卜汤
  - 萝卜豆腐汤
  - 胡萝卜粉丝汤
  - 百合丝瓜汤
  - 丝瓜汤
  - 杞子南瓜汤
  - 南瓜蔬菜汤
  - 芽笋冬瓜汤
  - 薏苡仁冬瓜汤
  - 绿豆藕汤
  - 莲藕五目芋
  - 三鲜益血汤
  - 清汤蘑菇
  - 草菇汤
  - 口蘑竹荪汤
  - 香菇红枣汤
  - 三丝汤
  - 金针菇菠菜汤
  - 金针菇豆角汤
  - 酒酿银耳
  - 银耳蜜羹
  - 竹笋豆腐汤
  - 绿豆芹菜汤
  - 四宝素汤
  - .....
- 03 喷香肉菜汤
- 04 鲜美水产汤

## &lt;&lt;边学边做系列&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：01 煲制一锅靓汤的要诀 如果想自己在家煲一锅靓汤，让家人共享口福与快乐，应该注意以下事项。

水温：冷水下肉，肉外层蛋白质才不会马上凝固，里外层蛋白质才可以充分地溶解到汤里，汤的味道才鲜美。

下料：肉类要先氽一下水，去除肉中残留的血水。

以使煲出的汤色泽纯正。

鸡要整只煲，可保证煲好汤后鸡肉肉质细腻不粗糙。

另外，不要过早放盐，盐会使肉里含的水分很快跑出来，也会加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜味。

火候：火不要过大，以汤微微沸腾为好。

开锅后，小火慢煲，一般情况下需要3个小时左右。

煲过汤的肉料处理：无论煲汤的时间有多长。

肉类的营养也不能完全溶解在汤里，所以喝汤后还要吃适量的肉。

调味：煲汤时忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，以免影响汤的原汁原味。

也忌过早放盐，因为早放盐会使肉中的蛋白质凝固，不易溶解，使汤色发暗，浓稠度不够，影响汤品质量。

02 煲汤的食材选择 用于制汤的原料一般为动物性原料，如鸡、鸭、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等。

必须鲜味足、异味小、血污少。

这类原料含有丰富的蛋白质、氨基酸、核苷酸等，是汤鲜味的主要来源。

中药选材时最好选择没有副作用的人参、当归、枸杞、黄芪、山药、百合、莲子等。

另外。

可根据个人身体状况选择适宜的汤料。

火气旺盛者，可选择如绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火、滋润的食物或中草药；寒气过盛者，则应选择参类等补益类的食物或中草药。

03 煲制素汤常用食材 烹制素鲜汤的原料必须新鲜、无异味，含有丰富的蛋白质、脂肪和鲜味物质。香菇、鲜笋、黄豆芽等均含有鲜味物质，适宜用来煮制素鲜汤。

香菇：不仅含有多种呈味氨基酸，还含有不同的核苷酸类呈鲜味物质，尤其是干香菇，含有多种香气成分，煮出的汤品会具有浓厚的鲜美滋味。

鲜笋：鲜味物质天冬氨酸和核苷酸均含量丰富，因而鲜笋煮汤味鲜汤浓。

黄豆芽：鲜味物质天冬氨酸含量丰富，适宜用于煮制素鲜汤。

因为黄豆芽有豆腥味，可以在烹制汤前，将黄豆芽用油煸炒透，再入沸水中，用大火煮沸，便可以获得汁浓味美的素鲜汤。

<<边学边做系列>>

编辑推荐

《学做营养汤煲》帮助您的餐桌更加丰富多彩！

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>