

<<精选家常汤煲>>

图书基本信息

书名：<<精选家常汤煲>>

13位ISBN编号：9787543681491

10位ISBN编号：7543681498

出版时间：2012-3

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2012-03出版)

作者：美食生活工作室 编

页数：176

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>

## <<精选家常汤煲>>

### 内容概要

近百种常用煲汤食材，蔬菜、肉类、水产三大食材门类，100条讲解详实的食材营养与功效，500道百姓最爱的家常汤煲。

为回馈广大读者对青版美食书的厚爱，“精选家常菜”系列图书在期待中与您见面了。我们按不同主题，精选出深受老百姓喜爱的各式菜品，将家常菜、川菜、小炒、凉拌、汤煲、保健菜，煎烤卤酱菜等尽收囊中，最大限度地为您提供方便，与您共度厨房里的幸福时光。

<<精选家常汤煲>>

书籍目录

PART 1 汤煲好烧制煲汤的基本工具煲汤的小窍门汤煲11问煲汤的常用中药食材及疗效PART 营养汤煲  
1.蔬菜类汤煲白菜白菜豆腐汤虾子白菜汤奶油白菜连锅汤大白菜素汤红颜汤干白菜豆腐酱汤奶汁白菜酸菜酸菜鸡丸汤菠菜菠菜鸡蛋汤双蛋时蔬汤菠菜鸡粥莲子银耳菠菜汤猪骨菠菜汤虾片菠菜汤翡翠白玉汤土豆菠菜汤韭菜韭菜鸡蛋汤油麦菜油麦汤鸡毛菜鸡毛菜肉丝汤苋菜苋菜素汤莼菜莼菜虾子汤蘑菇莼菜汤莼菜海鲜羹西洋菜西洋鱼片汤雪菜皮蛋雪菜汤海米雪菜汤雪菜豆腐汤雪菜肉末汤榨菜榨菜肉丝汤榨菜鸡丝汤萝卜胡萝卜粉丝汤虾皮萝卜汤双耳萝卜汤白萝卜海带汤白萝卜番茄汤萝卜豆腐汤虾皮粉丝萝卜汤鱼片香汤萝卜蛭子汤灯笼萝卜汤鸡片胡萝卜枸杞汤2.果蔬类汤煲3.肉类汤煲 4.水产类汤煲5.锅仔类汤煲附：常见食材的营养和功效

章节摘录

版权页：PART 1 汤煲好烧制煲汤的基本工具沙锅沙锅由陶土和沙混合烧制而成，外涂一层釉彩，外表光滑，一般用于制作汤菜。

沙锅气孔较小，不耐高温，锅口大，散热快。

可直接用中、小火加热成熟，也可用蒸、隔水炖等加热方式。

瓦锅 瓦锅是由不易传热的石英、长石、黏土等原料混合成的陶土经过高温烧制而成的。

其通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。

煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给内部原料，相对恒定的温度有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溢出得越多，煨出的汤就越鲜醇，原料的质地就越酥烂。

紫砂锅 紫砂深藏于山腹岩石层下，被称为“岩中岩”、“泥中泥”，是一种未经外界环境污染的、含有多种人体所需微量元素，尤其是铁元素的纯天然陶土。

紫砂器皿在受热过程中，能够发射出丰富的远红外线，这种远红外线不仅能作用于食物表面，而且能深层透热，所以煲煮出的汤菜有特别的醇香口感。

紫砂能通过矿化作用提高食物的pH值，有利于平衡人体内的酸碱度，有延年益寿、保健防病等功效。

。

<<精选家常汤煲>>

编辑推荐

《精选家常汤煲》编辑推荐：美食类全国畅销图书第1品牌。

<<精选家常汤煲>>

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>