

<<家常养生粥>>

图书基本信息

书名：<<家常养生粥>>

13位ISBN编号：9787501974542

10位ISBN编号：7501974543

出版时间：2010-2

出版时间：轻工

作者：家常美食丛书编写组

页数：216

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>

<<家常养生粥>>

内容概要

最常吃、最经典的家常美食，最全面、最深入的菜品解析，营养知识，烹饪技法，厨事窍门，集权威专家与身边百姓共同的智慧，倾力打造出让你一学就会的家常菜谱！

<<家常养生粥>>

书籍目录

养生粥概略

- 粥的养生功效
- 粥的适用人群
- 煮好粥，选好器
- 煮粥用水的讲究
- 制粥火候的掌握
- 煮粥的方法及注意事项
- 煮好粥的小窍门
- 常见原料的营养及功效
- 制粥配料介绍
- 制粥调料介绍
- 喝粥也有讲究
- 煮粥时药材的应用

家常美味粥

清粥

- 大米粥
- 小米粥
- 二米粥
- 薏米粥
- 玉米面粥
- 玉米楂子粥

咸粥

- 紫菜丝瓜粥
- 莲藕嫩姜薏米粥
- 猪肉末紫菜粥
- 皮蛋瘦肉粥
- 榨菜肉片粥
- 丝瓜骨香粥
- 生滚排骨粥
- 花生猪骨粥
- 生滚猪肝粥
- 艇仔粥
- 状元及第粥
- 时蔬牛肉粥
- 羊肉胡萝卜粥
- 羊腩苦瓜粥
- 鸡丝香粥
- 土豆鸡肉粥
- 什锦鸡翅粥
- 姜母鸭丝粥
- 蛋花粥
- 成蛋香粥
- 生滚鱼片粥
- 鱼丸粥
- 墨鱼粥

<<家常养生粥>>

生滚鲜鱿粥

虾肉成粥

草菇明虾粥

鲜虾芹菜粥

菠菜虾皮粥

文蛤萝卜粥

海带紫菜粥

甜粥

桂花南瓜粥

番茄粥

核桃山楂粥

桂花粥

银耳冰糖粥

莲子荷叶粥

百枣莲子粥

水果甜粥

二米红薯粥

黄瓜雪梨粥

糯米莲子粥

桂圆糯米粥

椰肉四喜粥

百合荸荠粥

蜂蜜雪梨粥

八宝粥

红枣山药薏米粥

甜芋粥

红豆莲子粥

南瓜紫米粥

松仁核桃香粥

黑米大枣粥

杏仁绿豆粥

百合绿豆粥

适合不同人群的养生粥

适合不同体质的养生粥

各种常见病养生粥

适合不同季节的养生粥

<<家常养生粥>>

章节摘录

插图：沙锅保温性能好，适合制作老火粥，这类粥需要长时间煲煮，通常用来煲煮一些不易煮，烂的食材和药材，例如猪骨粥、人参粥等。

利用沙锅的保温性能，宽汤宽水做出的老火粥，滋味浓厚、口感绵滑。

另外做粥底也要用沙锅。

将大米洗净，入水泡约半小时，放入沙锅中，加入适量高汤煮沸，再转小火熬煮约1小时，直至米粒软烂黏稠。

有了这晶莹饱满、稠稀适度的粥底，再加入其他食材滚熟，就成了广东人所说的生滚粥。

生滚粥粥底绵滑、味道鲜香，十分可口。

但需要注意的是，沙锅最怕冷热变化，如果急速遇热或遇冷，会减少沙锅的使用寿命。

煮粥时，上火前要擦干锅外的水分，然后用小火热锅，如果中途加水也要加温热水，以免爆裂。

电饭锅。

用电饭锅煮粥是一种省事的好方法。

电饭锅火候易掌握，且不易粘锅。

电饭锅可用来煮快粥，例如北方人常煮的大米粥、小米粥等。

只要按合适的比例加入米和水，按下开关就可以了，非常省事。

而需要长时间煲煮的粥则不适合用电饭锅。

用电饭锅煮粥，米与水的比例在1：6左右。

<<家常养生粥>>

编辑推荐

《家常养生粥》：日常保健，对症食疗不同人群，不同体质，不同季节只需一碗好粥，轻松养护全家健康营养分析烹饪技法厨事窍门权威营养专家，烹饪大师，精明主妇联合奉献！
吃出健康品出美味为都市白领提供最倾心的美食享受

<<家常养生粥>>

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>