

湯的家常百味



[湯的家常百味_下载链接1](#)

著者:二魚文化編

出版者:二魚文化

出版时间:2005年04月08日

装帧:

isbn:9789867642998

好湯頭能決定料理的基本味道，下麵、煮粥、入菜都極方便，
依食材的健康屬性，喝湯還能達到養生美容的功效。

想知道鮮美香醇的煮湯訣竅？健康的燉補湯方？

高湯的黃金比例？絕佳湯料組合？

各種快速、滋補、纖體的時尚靚湯，全部收錄，

一次學會湯的50種聰明喝法！

SOUP美味方程式

◆自己作高湯！

本書示範6種應用廣泛的中西式高湯，以小家庭適用的份量，教您輕鬆自製高湯，還有簡單的高湯料理。

◆好湯秘辛！

煮湯有絕招，公開食材的處理替換、煮湯必學訣竅及應用方式，讓高湯成為最好用的調味法寶。

◆湯的百變風情！

善用罐頭、調味品及乾貨，增添湯頭鮮美，無論電鍋快煮湯、健康燉補湯、清爽纖體湯…，各種優美滋味輪番上桌。

示範菜單

豚骨高湯

新鮮的大骨富含鈣質，經小火精燉後完全釋放至湯汁裡，細細品嚐湯頭滑順的口感之外，更可以補充您的戰鬥精力。

材料

豬大骨…1.5公斤

洋蔥……1個

西芹……1支

大蒜……10粒

蘋果……1個

乾昆布……1/2條

白蘿蔔……半條

白米……1/2杯

白水……5000cc

作法

1.豬大骨洗淨外表並用肉鎚將大骨敲破。

2.蔬菜洗淨，洋蔥去皮切為大塊備用，蘋果不去皮切成2半，白蘿蔔切大塊狀，西芹切成3段備用。

3.先將豬骨置於湯鍋中，並將所有材料全部放進鍋裡。

4.注入冷水5000cc，用大水煮至沸騰並撈去湯面所有油沫後，加蓋以小火煮約2小時，再將湯鍋中所有材料撈棄。

5.最後用細網濾去湯中雜質即可。

訣竅

1.製作豚骨高湯時，請加蓋慢煮，以保留醇厚的豚骨風味，亦可加入少許丁香粒增添香氣（在作法4撈去油沫後加入）。

2.大骨敲碎再熬煮，可加速骨髓在熬煮的過程中釋放出來，即為濃醇風味之由來。

3.煮湯的過程中會產生浮沫，是由於食材中帶有血水，故撈去浮沫可避免腥味、防止湯汁混濁。

4.材料中特別加入白米，是為了增加高湯的黏稠度，更加順口。

高湯運用

豚骨高湯可用來熬粥，再添加些仔魚即非常適合小朋友，能提供豐富鈣質營養；或是傷後調養時食用，幫助迅速恢復元氣。

食材MEMO

1.選購豬骨時宜購買大腿骨或肋骨，且色澤鮮紅者為佳。

2.在製作豚骨高湯時加入整顆蘋果一同熬煮，可增加湯頭的自然甘甜味。

作者介绍:

養生藥膳專家 林秋香

養生藥膳專家 郭月英

華泰王子大飯店西餐行政主廚 葉承欽

臺北市延吉中醫診所院長 陳玫妃

新世代烹飪高手 王安琪

成大附設醫院教學中心副主任 彭巧珍

成大附設醫院營養師 孔祥瑞

目录:

[湯的家常百味_下载链接1](#)

标签

评论

[湯的家常百味_下载链接1](#)

书评

[湯的家常百味_下载链接1](#)