

快手小炒-家常经典药膳食谱-健康厨房总动员2



[快手小炒-家常经典药膳食谱-健康厨房总动员2_下载链接1](#)

著者:彭铭泉

出版者:北京世图

出版时间:2007-5

装帧:

isbn:9787506283977

《健康炖菜》主要内容：健康炖菜，是把一定的食物原料与药物相结合，加入调料烹制而成的色、香、味、形兼具且有防病、治病、强身健体作用的保健菜肴。健康炖菜源于古代食疗法，历史悠久，功效显著，但制作工艺的发展却比较缓慢。古代除宫廷御院及少数富贵人家对制作有所研究外，一般家庭都不太讲究色、香、味、形。因此，《健康

炖菜》在古代健康食疗的基础上，结合现代烹饪技术，把炖菜与中药炮制技术共同溶于健康炖菜烹调技术之中，从而提高了过去食疗、食治、食补的烹调技术，使良药苦口变为良药可口，为大众健康做出贡献。

健康炖菜的特点是可以保持菜品的原汁原味，在炖的过程中，主料与辅料之间充分融合，使得汤浓味香，对那些身体虚弱、肠胃功能有障碍的人有较好的滋补作用。

健康炖菜的原料选择应该注意的是，应选质地较老、富含蛋白质的原料，且原料大多应在入锅前通过焯水、过油等处理，除去部分血腥，保证汤汁的清醇。像鸡、甲鱼等，都要焯水，而且焯水之后必须洗净才能入锅。

健康炖菜的具体制作工艺是：先将食物在沸水锅内略煮，去掉腥膻味，然后放入炖锅内（炖锅以沙锅、陶瓷锅为佳），加入生姜、葱、料酒及适量的清水，用武火烧沸，打去杂质，再改用文火炖至酥烂（一般时间掌握在2—3小时），加入调味料调味即可。

《健康炖菜》将各种健康炖菜按不同人群需要分类，供读者制作、食用。

作者介绍:

目录:

[快手小炒-家常经典药膳食谱-健康厨房总动员2_下载链接1](#)

标签

评论

[快手小炒-家常经典药膳食谱-健康厨房总动员2_下载链接1](#)

书评

[快手小炒-家常经典药膳食谱-健康厨房总动员2_下载链接1](#)