

<<幸福的厨房>>

图书基本信息

书名：<<幸福的厨房>>

13位ISBN编号：9787122061843

10位ISBN编号：7122061841

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：她品文化 编

页数：184

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>

<<幸福的厨房>>

内容概要

厨房，这片能带给你美食、成就感，甚至幸福的天地，也能带给你糟糕的饭菜、懊恼和失望。

现在让本书带领你拨开笼罩着厨房的神秘面纱，了解关于厨房、烹饪美食的一切。

从烹饪的基础开始，逐个认识制作美味的原料、调料、工具，让你再次踏入厨房就倍感亲切；几乎每种蔬菜、肉品、谷类、辅料都配上了简单好上手的美味食谱，烹制出全家人喜爱的美味佳肴更是容易得如囊中取物；倾囊相授的烹饪妙招，让厨房里的大事小情都能轻松搞定。

做个巧手美厨娘，原来如此容易！

<<幸福的厨房>>

书籍目录

烹饪基础入门——爱上厨房就这么简单	认清 你认识你爱的厨房吗	把脉 你的厨具
齐备且放在最佳位置吗？		
省心 多备些实用小器具	武功一 洗，洗干净还要营养都在	武功二 切，
熟能生巧刀工很简单	武功三 蒸煮炖，最健康的烹饪法	新鲜 冰箱保藏食品秘诀
营养 常见食物搭配宜忌	聪明 做菜时出现小错误要会补救	干净 厨房油污
清除小窍门	美食原料篇——巧妇难为无料之炊	蔬菜大典
菠菜	油菜	茼蒿
萝卜	土豆	山药
冬瓜	丝瓜	番茄
茄子	青椒	豆类
蚕豆	荷兰	
豆	豌豆	豇豆
芸豆	水果大典	苹果
猕猴桃		
柠檬	桂圆	芒果
枣	香蕉	桃
皮	五谷大典	玉米
鱼	鲫鱼	黄鳝
海蜇头	带鱼	鱿鱼
鸡	鸡蛋	鸭蛋
香菇	草菇	杏鲍菇
核桃	松子	腰果
花生	榛子	杏仁
美味调料篇——醋溜爱		
情，当归好日子	味料大典	色拉油
花生油	大豆油	菜籽油
橄榄油	花椒油	玉米油
原盐	补血盐	精盐
加锌		
盐	酿造酱油	配制酱油
陈醋	香醋	米醋
白砂糖	红糖	冰糖
味精	鸡精	生姜
大葱		
小葱	紫皮蒜	白皮蒜
香料大典	大茴香	桂皮
小茴香		
胡椒	干辣椒	花椒
豆蔻		
美食用具篇——没有金刚钻，怎揽瓷器活		
儿	榨汁机	搅拌机
消毒柜	洗碗机	冰箱
微波炉	电饭煲	科学烹调
，营养吸收百分百	大火还是小火，因“菜”而异	油温高不成低不就，掌握平衡很关键
调料排排队，调出美滋味	葱、姜、蒜、椒，善用调味“四君子”	美厨巧
用水，味道更鲜美	简单四招“勾”出好颜色	用心装“拌”，做好人生这道菜
新鲜蔬菜一定要新鲜吃	巧妙吃肉，与胆固醇说NO	年年有“鱼”的小秘密
让幸福“蒸”蒸日上有魔法	米饭，耍点小花样更香	亲手熬出香喷喷的粥
耐心、爱心煲出浓情厚意汤		

<<幸福的厨房>>

章节摘录

插图：蒸——就是把食物摆在下面有滚烫蒸汽的笼屉里，笼屉上再码上笼屉，使食物逐渐加热熟透的烹饪方法。

蒸的优点是一次可制作多种多量的食物，并且节省燃料。

基本上，所有的食物都可以用蒸制法，如各种肉类、鱼、饺子、包子等。

煮——也是非常简单，在锅中放上适量的沸水或汤水以及调味料，将食物做熟即可。

炖——就是将食物加入清水或汤水，放入有盖的容器中，盖上盖，利用水及水蒸气共同的热力使食物熟透。

蒸、煮、炖，是最有利于人体健康的食物烹饪法。

蒸、煮、炖食物可以尽可能地保持食物本身的营养成分。

因在制作过程中，这样做的温度相对柔和（保持在100 左右），避免了油炸等高温造成的成分变化造成的毒素侵袭。

而且，如果食物原料中富含油脂，如肉类等，过剩的油脂还会随着蒸汽的温润，逐渐释放出来，降低油腻度。

科学研究确认，大米、面粉、玉米面类如用蒸的方法，其营养成分可保存95%以上：如用油炸，其维生素B2和尼克酸损失约50%，维生素B1则几乎损失殆尽。

鸡蛋是我们常吃的营养食品，但由于烹调方法不同，其营养成分的保存和消化率也很不同，比如煮蛋的营养和消化率为100%，蒸蛋的营养和消化率为98.5%，而煎蛋的消化率只有81%了。

所以，吃鸡蛋以蒸、煮为最好，既有营养又容易消化。

再比如花生，本身营养很丰富，特别是花生仁的红衣能抑制纤维蛋白的溶解，促进骨髓制造血小板，对各种出血，性疾病有较好的止血作用。

<<幸福的厨房>>

编辑推荐

《幸福的厨房:新手入厨500招》：100种厨房好食材100道家常菜做法50件厨房家伙什爱上厨房就这么简单美味“金刚钻”大公开，让你一踏入厨房就倍感亲切百种经典家常菜谱，烹出全家人喜爱的美味佳肴倾囊相授烹饪妙招，厨房里的大事小情轻松搞定带领你拨开笼罩着厨房的神秘面纱了解关于厨房、烹饪和美食的一切

<<幸福的厨房>>

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>