

<<家常菜1200例-千变万化家常 >

图书基本信息

书名：<<家常菜1200例-千变万化家常菜1>>

13位ISBN编号：9787204083961

10位ISBN编号：7204083962

出版时间：2006-5

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：千变万化家常菜编委会

页数：256

字数：233000

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>

<<家常菜1200例-千变万化家常 >

内容概要

清口蔬菜类：49种蔬菜为您补充足够维生素； 营养豆类及乳品类：10种豆类及乳品口感香滑更营养； 浓香肉类：15种各色肉食让您时时解馋； 美味禽蛋类：12种禽蛋给您全面营养呵护； 鲜美水产类：26种水产品让您过足鲜味瘾； 养颜果品类：23种果品让您容颜常驻； 花色米面类：7种主食让您天天不重样。

<<家常菜1200例-千变万化家常 >

书籍目录

清口蔬菜类 红薯 淮山 萝卜 胡萝卜 土豆 藕 芋头 洋葱 百合 大头菜 芦荟 白菜 油菜 菠菜 酸菜 生菜 芹菜 卷心菜 茼蒿 竹笋 韭菜 豆芽 豇豆 四季豆 香菜 茄子 青椒 菜花 西红柿 黄花菜 黄瓜 冬瓜 丝瓜 苦瓜 西葫芦 香菇 金针菇 口蘑 木耳 银耳 南瓜 西兰花 蕨菜 荸荠 蒜苗 雪菜 芦笋 茭白 芥菜 营养豆类、乳品类 黄豆 蚕豆 红豆 绿豆 豆腐 豆浆 豆腐干 豆皮 酸奶 牛奶 浓香肉类.....美味禽蛋类 鲜美水产类 养颜果品类 花色米面类 厨房小窍门300例

章节摘录

**巧除餐具上的鱼腥味** 盛过鱼的餐具，洗净后往往还会带些鱼腥味。

在刷洗盛过鱼的餐具前，先用干芥末擦拭一下，然后再洗干净，即可除去鱼腥。

**不锈钢餐具的保护方法** (1)使用过后要及时清洗，擦干，勿使受潮。

(2)不要用水浸泡。

(3)无论用水洗或其它方法清洗，洗后都要立即擦干，不能让其自然晾干。

(4)不要用硬物擦刮。

如果有难以擦去的斑痕，可用软布蘸不锈钢蜡，涂在斑痕上擦拭，便可将斑痕除净。

**厨房白瓷去黄渍的窍门** 厨房的白瓷砖有了黄渍，可用布蘸盐，每天擦一两次，连续擦三天后，再用湿布揩几次，即可洁白如初。

**如何清洗装油的容器** 倒除废油或是清洗装油的容器时，先用纸巾擦拭，去除油渍后，再用温水加清洁剂洗净，不但快速利索，也不致造成水管堵塞，若有油渍流入水管，最好用热水，以免黏附在水管壁上，累积成垢影响畅通。

**巧除砧板异味二法** (1)切肉的砧板用久了，会有异味，洗刷时先用淘米水或泡豆腐水浸泡10分钟，再加碱和食盐洗刷，然后用热水冲净，即可去除异味。

(2)用洋葱或生姜将砧板整个擦一遍，然后再用热水进行刷洗，洗过之后异味就会消失。

**塑料砧板消毒的窍门** 塑料砧板不吸收水分，不潮湿，使用方便。

但菜刀留下的裂痕容易藏污纳垢，用去污粉不易洗掉，改用漂白剂沾在海绵上，挤压着洗刷干净后再用水冲一下即可。

**怎样清洗平底锅** 百洁布用水湿透，扭干，将适量洗洁精挤在百洁布上。

手持平底锅约45度摆放，用沾有洗洁精的百洁布轻轻刷洗平底锅，把油污清除。

将平底锅洗一遍水后，再刷洗，直至每一角落都没有污垢为止，用清水将平底锅彻底清洗、平底锅用水洗净后，用纸巾将锅抹干，放在通风干爽的地方。

**巧除平底锅焦垢** 炒菜时间长了，很容易使锅上形成难以洗去的焦垢，这时，在平底锅内加水煮开，再加少量洗洁精，放一个晚上，再进行擦洗，焦垢即可除去，擦洗后，须涂一层油，以防生锈。

**除去铁锅里的异味** (1)烧空锅除味。

新铁锅有一股怪味。

在使用前，用火烧空锅，然后加入热水和菜屑等煮15分钟，怪味即除。

(2)废茶叶除味。

铁锅里有腥味，先用废茶叶擦洗，再用清水；中净，腥味即除。

(3)筷子可除锅内油渍味。

在开水锅内放一双没有油的筷子，油渍味即可消除。

**锅粘底清洗法** 锅有粘底现象时，最好将材料倒出，另外加清水盖过沾黏面积，放在火炉上，小火煮片刻，然后熄火浸泡，隔一会再刷洗就可以轻易去除粘底物，而又不伤及锅子本身，若是以清洁球直接刷洗不但伤锅，而且效果不好。

媒体关注与评论

营养食材+科学烹饪+饮食知识=健康！

千变万化的菜式，永远不变的健康！

七类不同食材、百种烹饪常识、千款美味菜肴、万种健康滋味，让离家的您品尝浓浓家味，为居家的你奉上味觉盛宴，家常图文宝典，让你轻松品尝家的滋味！

140余种食材，300余条厨房知识，800余道实用菜式，终生实用的家常菜完全奉献！

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>