

<<烹饪妙招600例>>

图书基本信息

书名：<<烹饪妙招600例>>

13位ISBN编号：9787229003586

10位ISBN编号：722900358X

出版时间：2009-1

出版时间：重庆出版集团/重庆出版社

作者：健康餐桌编委会

页数：95

字数：80000

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>

## <<烹饪妙招600例>>

### 前言

随着社会的进步和特质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。

想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。

面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？

如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。

特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也是照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。

老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

## <<烹饪妙招600例>>

### 内容概要

随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。

想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。

面对中国历史优秀、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海，我们究竟从何学起呢？

不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

烹饪难题不发愁，传授妙招绝技，让你轻松玩转厨房，大秀厨艺。

本书精挑细选600例烹饪妙招，每例都是厨房工作者必备窍门，学会它们，让你厨房工作轻松不少。

本书由中国烹饪协会和美食营养专业委员会联合推荐。

## &lt;&lt;烹饪妙招600例&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 01 食材升级巧处理 食材保鲜回鲜 凋萎的蔬菜返鲜法/空心萝卜如何返鲜/返鲜青豆仁的妙招/用盐水帮豆腐保鲜/白菜帮变嫩可抽筋 老香菇变嫩法/油炸花生仁的保鲜法/干花生仁如何返鲜/脆嫩新鲜巧腌菜/巧用蜂蜜保鲜猪肉 巧用生姜返鲜冻肉/如何使咸肉复鲜/醋可使老鸡肉返嫩/老鸡肉返嫩不妨加黄豆/肉类可使老鸭肉返嫩/芥末可使老牛肉返嫩 巧使久置的牛肉变美味/巧用醋让冻鱼变得更鲜/如何让干奶酪变柔软/复活泥鳅的窍门/牛奶可以使冻鱼回鲜/用盐沸水保鲜鱼肉 陈米怎样变鲜米/巧用柠檬汁返鲜变色的苹果/用淀粉、蛋清“治”变蔫的水果/剩米饭返鲜的妙招 巧用苏打粉回鲜柑橘/奶粉变潮放块方糖可以吸湿/浓盐水返鲜西瓜/潮饼干变酥脆的窍门/剩面条返鲜法/受潮茶叶如何复鲜 生鲜解冻 高手教您解冻大葱//冻梨解冻妙招/豌豆解冻有妙招/速冻鱿鱼巧解冻/冻硬的肉块巧解冻 如何解冻炸鸡腿、炸鸡块/怎样化开冰冻的鸡肉/解冻绞肉的小窍门/您会解冻牛排吗/解冻薄肉片的妙招 整条鱼如何解冻/块状鱼解冻有妙招/如何解冻小尾鱼/冷冻烤鱼简单解冻/解冻虾子的小方法/贝类食物如何解冻 速冻烧卖、包子如何解冻/高手教您妙解冷冻炒饭/如何用微波炉解冻食物/大厨教您巧解速冻草莓 清洁去污 巧除菜叶上的小虫和虫卵/如何清洗蘑菇表面的泥沙/韭菜、圆白菜怎么去农药/巧去木耳污物/如何清洗莲子上的污物/巧洗大枣 巧洗猪舌、牛舌/如何清洗咸肉/猪肠清洗的妙招/大厨教您去除猪肺腥味/牛脑、猪脑要去筋洗血污以去除异味/怎样除去鱼体黏液 如何去猪肝内的污物/如何去螃蟹的内脏/兔肉在烹调前要用清水浸泡/漂洗冷冻海虾仁的技巧 加工黄花鱼前需用筷子除净内脏/怎样去除泥鳅体内泥土/怎样去除海蜇皮的泥沙/苦杏仁如何才能去污/如何除掉桃毛/清洗瓜果的窍门 巧处理妙拆切 番茄剥皮的妙法/大枣如何去皮/怎样去山药皮才不痒手/切竹笋的妙招/快速切土豆丝的妙招/高手教您取玉米粒 巧剥皮蛋的妙招/如何把蛋切得整齐不碎/剁肉不粘刀的窍门/巧切肥肉/肉切丝、切片的妙招/巧切牛肉 杀鳝鱼的妙招/巧刮鱼鳞有妙招/巧去虾线有妙招/贝类去壳的妙招/高手教您处理泥鳅 妙取蛤蜊芽/这样剥蒜最轻松/怎样切葱不辣眼/巧切蛋糕与面包 巧焯妙烫 如何焯烫大白菜/焯菜的水中可放点料酒和油脂/用含醋的沸水焯菜花/芸豆烫后才能食用/焯烫胡萝卜的方法 如何焯烫黑木耳/如何焯烫菠菜/炒蒜薹时宜先焯水/萝卜别忘了烫/吃苦瓜前先焯水/教您这样烫竹笋 蔬菜焯水要用含食盐的沸水/毛豆要烫一下再烹制/如何焯烫干海带/煮蛋应凉水下锅/鸡肉怎样焯烫 焯烫猪蹄的方法/水煮原料适宜慢火焯烫/有异味的食物宜用凉水锅焯烫/焯烫兔肉的妙招 挂糊挂浆 蛋黄挂糊的技巧/如何用蛋清挂糊软炸类食物/用整颗蛋如何挂糊/挂糊要注意调味品的添加次序/拔丝苹果该如何挂糊 清炸菜肴的干粉糊要现拍现炸/肉片上浆前要先用清水浸泡/炸猪排选用哪种挂糊方法/虾仁上浆前要用盐腌渍一下/鱼片上浆要浓些/鲜贝上浆的要领 原料巧选购, 把好质量关PART 02 好吃美味有门道 高手教您炒蔬果 怎样留住蔬菜中的维生素/炒蔬菜前把表面的水沥尽/炒青菜脆嫩法/炒蔬菜应加热水炒/高手教您烹制茭白的妙招 白菜如何烹出鲜香味/炒菠菜去涩味有高招/油菜、空心菜宜用大火爆炒/炒青椒时要快速翻炒/巧做清香的虎皮尖椒 实心芹菜、空心芹菜的不同烹饪妙招/烹炒圆白菜留住营养的妙招/炒木耳菜不宜放酱油/怎样炒出清脆可口的苋菜/蒜薹脆嫩且提升营养的炒法/雪菜用热盐水浸泡烹制才香 新鲜黄花菜烹制前要做的工作/如何炒出清脆爽口的芥蓝/大厨教您去除芦荟的苦味/韭菜、韭黄的烹饪技法/如何烹制出蒜苗的蒜香味 茼蒿宜与肉、蛋等荤菜共炒/烹饪茄子不可忽视的技法/烹制番茄的妙招/如何把山药炒得脆爽不黏稠/如何炒出脆嫩爽口的土豆丝 烹调莴笋的小妙招/如何去除黄瓜的苦涩味/怎么炒丝瓜才不变色/南瓜如何烹制才更好吃/如何防止冬瓜过熟过烂 苦瓜除味有4法/莲藕不同部位的不同烹饪技法/炒胡萝卜不宜放醋/胡萝卜用油烹制营养价值高/妙炒洋葱 烹制莲子的技巧/如何让魔芋烹制得更入味/西瓜做菜的烹饪技巧/烹调菠萝不可不知的几个细节/如何烹制出好吃的腰果 就爱吃肉, 妙技传授 炒肉菜时何时放盐最好/炒肉最好放花椒/怎样炒肉营养损失最少/剁肉蓉应加肥肉/怎样油腻不妨加点豆腐乳/切忌把肉绞得太碎 猪肉忌用热水浸泡/如何让浆过的肉片不粘锅/烧肉忌中途加冷水/五花肉如何卤得软嫩/炆肉如何做才筋道可口 肉丝如何炒得滑嫩入味/白切肉如何煮得熟嫩适中/如何蒸出香滑入味的排骨/猪排如何炸出外酥里嫩的口感/糖醋排骨要如何做才酥脆好吃 肉排要如何煎才不会粘锅/排骨怎样判断是否烤熟/怎样煮骨头才不流失骨髓/粉蒸肉如何蒸才会滑嫩多汁/肉馅蒸时如何避免粘住蒸盘/里脊肉的炸、煎料理秘诀 肉丸子如何避免散裂无弹性/炖肉汤用海带去沫/炒猪肉片的诀窍/炒肉不缩水的妙招/炒腰花的诀窍 怎样炒猪肝才能鲜嫩/猪蹄如何卤得滑嫩不腻/如何炖鸡汤更入味 巧除鸡爪腥味/老鸡、老鸭怎么做才易烂/炖出有味牛肉的秘诀/如何让牛肉易熟

## &lt;&lt;烹饪妙招600例&gt;&gt;

易烂/怎样炒牛肉能鲜嫩 去除牛肝异味的两种方法/如何去除咸肉的臭味/如何去除羊肉的膻味 大厨支招做海鲜 怎样烧鱼最有营养/烧鱼不宜早放姜/杀完鱼,放几小时再做/放点料酒,鱼肉更嫩/巧除鱼胆苦味/如何防止烤鱼时鱼皮与网架粘连 制作烤鱼的窍门/蒸鱼时如何保持鱼肉鲜嫩/煎鱼时如何避免鱼皮粘锅/怎样炖鱼味道更鲜美/糖醋鱼如何做,鱼肉才不会散掉/如何在烹制过程中预防鱼皮缩胀 如何将鱼片炸得更美味/涮火锅的鱼肉最好煮上十几分钟/带鱼忌刮银脂/炸带鱼裹干淀粉会更酥脆/黄鱼不剖肚,别忘撕头皮/如何去除带鱼的腥味 烹饪草鱼不可不知的妙招/如何去除河鱼的土腥味/如何炖出奶白色的鱼汤/巧去甲鱼腥味/鳕鱼如何炸得外酥里嫩 熬鲫鱼汤的窍门/鳝鱼要煮熟/如何烹制出鲜美的三文鱼/金枪鱼可与蔬菜一起烹制/大厨教您烹调鲍鱼的技巧 如何烹调出味道纯正的墨鱼/蒲烧鳗鱼如何才能更香/鱿鱼如何炒得更美味/干鱿鱼如何泡发/烹制鱿鱼不卷曲的窍门 蒸蟹如何才能不掉腿/高手教您炒虾仁/炒鲜虾的诀窍/虾球如何炸得香酥有弹性/如何炒出酥脆入味的盐酥虾 虾仁炒蛋如何做得虾脆蛋滑/大厨教您炒田螺的妙招/凉拌海参别放醋/海蜇皮如何处理才会脆而爽口/烹调蛤蜊时如何更简捷地使蛤蜊肉丁脱落 烹制豆类食物注意烧熟煮透/做豆腐不放葱为好/煮豆腐不易破碎的方法/不流失豆制品蛋白质的妙招 豆腐菠菜也能一起吃/吃豆腐最好配海带/豆腐干快速入味的妙招/豆腐异味去除法/豆腐宜先蒸再烹煮/豆腐皮烧肉的妙招 豆子煮不烂怎么办/大厨这样烹调腐竹/怎样煮豆浆才算熟/巧做杏仁豆腐/如何做出四季豆的清脆口感 高手教您巧做豌豆菜肴/扁豆焯三分钟再炒会更香/烹制黑豆的方法/怎样熬绿豆汤更健康/热水泡过的红豆煮起来更好吃/炒绿豆芽的窍门 大厨教您黄豆芽的烹饪技巧/水煮花生好吃的妙招/素炒香菇的妙招/如何烹制出美味的香菇油菜/如何炸出又酥又脆的花生仁 如何烹制出美味营养的杏鲍菇/烹制金针菇的妙招/如何做出软烂又有营养的猴头菇/大厨教您烹调银耳的方法/冬菇烹制前浸泡时间不易过久/如何留住口蘑自身的鲜味 制蛋绝招,营养加倍 煎鸡蛋的秘诀/怎样煎鸡蛋才不会老/名厨教您蒸出光滑细腻的蒸蛋 好吃的卤水蛋/熟蛋保持鲜嫩的方法/巧制五香茶叶蛋/松花蛋怎样吃味才美/做出蟹味咸鸭蛋/腌咸鸭蛋怎样才能出油多、味道好/鹌鹑蛋巧吃不长斑/炸鸽蛋的小绝招/鹅蛋怎样吃最好PART 03 平常材料,烹饪妙用 盐水防止茄子变黑/淡盐水可延长豆腐保存期/盐可除掉鸡肉内脏的腥味/鱼肉松散,不妨撒点盐/盐可让花生油存放得更久/盐可以使油锅不溅油/醋可减少水煮鱼的辣味/鲜姜去除皮蛋的碱涩味/姜可去除海鲜中的寒气 生姜是米的绿色驱虫剂/白糖水泡干香菇味道更香/白糖去除酱油炒菜中的酸味/花椒可避免泡菜坛有白花/香油延长蛋黄的保质期/太白粉使炒蛋滑嫩可口/食用碱炖羊肉易熟/勾点芡,炒肝不粘锅/如何妙用蚝油勾芡汁 果蔬的妙用 竹笋可除炖汤的浮沫/绿豆芽配猪肚可降胆固醇/用香菇提高胡萝卜的利用率/胡萝卜蒸熟做饭的妙招/沸水煮笋加薄荷叶不缩小/芋头能清除鱼肉荤食的燥性/炖老鸡加黄豆,味鲜熟得快/炒蔬菜时加点苹果,降压又养心/巧用橘皮做调味料 .....PART 04 错误补救,妙手巧回春PART 05 巧用下脚料PART 06 烹饪省时省钱有妙招附录

<<烹饪妙招600例>>

章节摘录

插图：

<<烹饪妙招600例>>

编辑推荐

《健康餐桌24:烹饪妙招600例》精挑细选600例烹饪妙招，每例都是厨房工作者必备窍门，学会它们，让你厨房工作轻松不少。

《健康餐桌24:烹饪妙招600例》由中国烹饪协会和美食营养专业委员会联合推荐。烹饪难题不发愁，传授妙招绝技，让你轻松玩转厨房，大秀厨艺。

<<烹饪妙招600例>>

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>