

<<禽蛋营养高>>

图书基本信息

书名：<<禽蛋营养高>>

13位ISBN编号：9787533527549

10位ISBN编号：7533527542

出版时间：2006-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：聂阳

页数：70

字数：50000

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>

## <<禽蛋营养高>>

### 内容概要

《禽蛋营养高》介绍禽蛋类食物的特点、原料组成、制作方法等，其中制作小窍门、功效与宜忌是《禽蛋营养高》的特色，目的在于提醒人们在日常饮食中除了要注重色、香、味外，还应注意其营养供给，以便确保膳食营养平衡。

《禽蛋营养高》是快乐厨艺系列之一。

作者是中式烹调高级技师、国家级高级考评员，兼任扬州烹饪协会理事、中国电教协会理事；曾荣获江苏省第四届烹饪大赛个人金牌、全国首届技工学校教案大赛一等奖以及中国烹饪名师、江苏省烹饪技术大师、淮扬菜烹饪大师等称号。

《禽蛋营养高》介绍禽蛋类食物的特点、原料组成、制作方法等，其中制作小窍门、功效与宜忌是《禽蛋营养高》的特色，目的在于提醒人们在日常饮食中除了要注重色、香、味外，还应注意其营养供给，以便确保膳食营养平衡。

《禽蛋营养高》对广大家庭主妇和餐馆厨师合理配餐具有重要的参考作用。

<<禽蛋营养高>>

作者简介

聂阳，党员，大学本科，江苏扬州生活科技学校教务科长、中式烹调高级技师、国家级高级考评员，兼任扬州烹饪协会理事、中国电教协会理事；曾荣获江苏省第四届烹饪大赛个人金牌、全国首届技工学校教案大赛一等奖以及中国烹饪名师、江苏省烹饪技术大师、淮扬菜烹饪大师、扬州市

<<禽蛋营养高>>

书籍目录

鸡与鸡蛋 双味鸡柳 长生鸡 银芽鸡丝 豆酥鸡 锦绣鸡丝 一品蛋饺 OK凤足 莲蓬芙蓉 脆溜鸡排 脆皮鸡皮  
双果鸡丸 柠檬软煎鸡 豉油鸡 象牙鸡卷 香油鸡 玉米炖乌鸡 四脆拌鸡丝 叫化仔鸡 麻花山鸡片 菜香鸡明  
骨 豆苗山鸡片 参杞龟凤 蜜汁炸鸡 双色鸡排鸭与鸭蛋 椰蓉鸭黄 桂花盐水鸭 富贵石榴鸭 鲜带鸭黄酥 夹  
饼京葱酱鸭 五香扒鸭 酸椒鸭脯 椰盅鸭 蜜汁酱鸭 卤水胗片 八宝葫芦鸭 富贵吉利鸭 三套鸭 三鲜鸭卷 沙  
律脆皮鸭 麻辣鸭掌 南瓜蒸腊鸭 岭南姜母鸭 川味南乳鸭我与其他 家乡卤鹅 飘香麻辣仔鹅 香酥鹅排 秘  
制烧鹅 盐水鹅 鲍汁鹅掌 水煮鹅肠 蛋白灼鹌脯 黄豆焖鹅掌 土家烧老鹅 鲜果滑鹅肠 风鹅蛤蜊煲 酱香鹅  
头 锅仔香辣鹅 咸鹅冬瓜球

## &lt;&lt;禽蛋营养高&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘选购及用途 选购活鸡，应选那些羽毛光滑，鸡体丰满，鸡冠与面部均鲜红，眼睛有神，提翅时双腿蹬动有力，提脚时两翅扑腾有力，公鸡有勾头回颈现象的为健康鸡。

若是病鸡则双眼无神，脖子发硬而头颈不灵活，冠呈暗红或紫色，翅下垂，肛口有粘粪和倒毛。

老鸡皮发红而胸骨硬，爪趾较长成勾形，羽管硬。

老母鸡油厚而腹圆，羽不贴身。

当年鸡胸骨尖子稍软，后趾平，羽毛紧密，羽管软。

整鸡：仔鸡多用于炸、烤；成年鸡多用于扒、烧、煮、煨；老鸡多用于炖、焖。

由于鸡肉含有大量鲜味物质，具有浓郁的鲜香味，是制汤最理想的原料之一。

鸡脯肉：持水性好，肉质细嫩、香鲜，最宜批片、切丝，用于炒、熘等菜肴，也可剁茸，适于多种味型的烹饪。

鸡腿：结缔组织偏多，最宜整只炸、烤，肉味香美；亦可斩块炖、焖、煮、烧，还可切丁、条，用于炒、爆、烹等菜肴。

鸡翅：又名凤翅，可整形带骨或斩块烧、煮、煨、炖。

鸡爪：又名凤爪，最宜烧、煮、卤、酱，也可煮熟拆骨后用于凉拌，爽脆可口。

鸡蛋应取鲜品，鉴别鲜蛋质量的方法，有感官鉴定、理化鉴定和微生物检验法。

新鲜鸡蛋的蛋壳比较毛糙，附有一层霜状粉末，色泽鲜明，掂在手上有沉重感。

如蛋壳表面粉霜脱落，光滑油亮或发灰即为陈蛋。

陈蛋气室增大，空头部分多，比重下降，掂在手中无沉重感。

从内部看，打开蛋壳后，蛋清变稀，蛋黄平坦乃至散黄，均不新鲜。

鸡蛋：可整食，也可将蛋清和蛋黄分开使用，常作为上浆的主要原料。

此外，鸡的胗、肝、心、肠等又称鸡杂，经加工后也是较好的烹饪原料。

加工及烹调 鸡的初加工在宰杀、放血、褪毛、去脏后，根据菜品用途可施以不同的刀工处理。

去脏可取背开、胸开、腹开或腋开法。

整用多采用腹开去脏；分用则须分档取用。

脯肉应用最多，可以刀工处理成块、条、片、丝、丁、米、茸、泥。

做成茸、泥又可再加工成丸、饼等，或用做馅料。

蛋在菜品的加工烹调中，可以整用，也可将蛋清、蛋黄分开用；可以生用，也可熟用，或生熟混和用；可以做主料单独成菜，也可做配料、调料用。

蛋可用的烹调方法，除煎、炸、炒、煮外，还有摊、涨等方法。

贮存及保鲜 经加工好的鸡若当天用，可放入冰箱低温保鲜；若短时间内不用，宜采用速冻保鲜。

鸡蛋长期贮存要用专用设备，短期暂存可采用冰箱冷藏法。

P2-3插图

<<禽蛋营养高>>

编辑推荐

本书介绍禽蛋类食物的特点、原料组成、制作方法等，其中制作小窍门、功效与宜忌是本书的特色，目的在于提醒人们在日常饮食中除了要注重色、香、味外，还应注意其营养供给，以便确保膳食营养平衡。

<<禽蛋营养高>>

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>