

<<家有厨房妙招>>

图书基本信息

书名：<<家有厨房妙招>>

13位ISBN编号：9787538438529

10位ISBN编号：7538438521

出版时间：2009-7

出版时间：生活事典编写组 吉林科学技术出版社 (2009-07出版)

作者：生活事典编写组 编

页数：240

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>

## <<家有厨房妙招>>

### 前言

妙招——生活高手的必备武器不要惧怕，因为厨房生活而带来的烦恼，再琐碎的家务都有破解的方法，本书将从最基本的食材选购、储存、保鲜入手，逐渐过渡到食物的处理、烹饪方法，简单实用的厨房妙招将通过近1500张彩图和详细的文字说明传授给您。

多学会一点，可以节省很多如何才能更好地做到在厨房省钱？

水费、电费、天然气……这种天天都会涉及到的开销，是不是让您的日常生活费用有增无减呢？

有时候仅仅是利用一个小小的方法，就有可能解决我们每天都头疼的问题；有时候仅仅是改变一个习惯，甚至都有可能降低所有厨房劳动的难度。

希望通过这本书，就是这简单几行字，几张操作图片……可以提高您厨房生活的质量。

## <<家有厨房妙招>>

### 内容概要

**妙招——生活高手的必备武器** 不要惧怕因为厨房生活而带来的烦恼，再琐碎的家务都有破解的方法，《家有厨房妙招：从百姓中来的厨房妙招大全》将从最基本的食材选购、储存、保鲜入手，逐渐过渡到食物的处理、烹饪方法，简单实用的厨房妙招将通过近1500张彩图和详细的文字说明传授给您。

**多学会一点，可以节省很多** 如何才能更好地做到在厨房省钱？水费、电费、天然气……这种天天都会涉及到的开销，是不是让您的日常生活费用有增无减呢？有时候仅仅是利用一个小小的方法，就有可能解决我们每天都头疼的问题：有时候仅仅是改变一个习惯，甚至都有可能降低所有厨房劳动的难度。希望通过《家有厨房妙招：从百姓中来的厨房妙招大全》，就是这简单几行字，几张操作图片……可以提高您厨房生活的质量。

## &lt;&lt;家有厨房妙招&gt;&gt;

## 书籍目录

CHAPTER1 食品选购与食用蔬果类白菜菠菜油菜芹菜韭菜甘蓝菜花蒜薹茼蒿笋莲藕洋葱土豆茭白竹笋冬瓜丝瓜苦瓜黄瓜南瓜白萝卜胡萝卜四季豆番茄辣椒茄子豆芽口蘑蘑菇金针菇苹果梨桃杏李子枣香蕉菠萝芒果葡萄樱桃草莓荔枝柑橘柚子柠檬西瓜哈密瓜猕猴桃肉蛋类猪肉牛肉羊肉狗肉鸡肉鸭肉皮蛋鸡蛋鸭蛋鹌鹑蛋腊肉猪肝猪肚猪蹄香肠火腿水产类鲤鱼草鱼鲫鱼鲢鱼黄鳝黄鱼带鱼鱿鱼甲鱼对虾虾仁螃蟹虾皮海蜇皮泥鳅鳊鱼河蚬牡蛎田螺墨鱼五谷与调味品面粉小米糯米玉米花生芝麻挂面元宵粉丝大豆绿豆豆腐豆腐干干豆腐腐乳腐竹藕粉菜籽油豆油花生油芝麻油蜂蜜酱油料酒醋盐味精白糖红糖葱生姜蒜黑木耳银耳紫菜海带干贝鱿鱼干海参杏仁栗子香菇松子核桃饮品类矿泉水豆浆白酒啤酒葡萄酒绿茶牛奶咖啡CHAPTER2 烹饪诀窍肉类巧去猪头肉油腥味巧除咸肉异味巧除猪心异味巧去猪肉上黏附的脏物巧洗猪肉羊肉去膻味的方法烹制猪腰子妙招巧洗猪心肝热水浸泡猪肉影响味道用醋清洗猪肚效果好巧洗猪肠烤肉防焦小窍门肉类烹饪前巧去腥味肉丸制作要“敲打”巧除牛肉膻味肥肉去腻窍门炒牛肉宜用啤酒巧用面团清洁猪肉烹兔肉多用香辛料巧用“十三香”加绿豆可使牛羊肉更鲜美炖肉加山楂熟得快加萝卜羊肉味道更纯正猪肉皮加工假鱼肚巧除羊肉膻味煮肉小窍门巧煮骨头汤炖肉宜高压锅沙锅并用巧去菜籽油异味烹烧猪蹄宜略加点醋巧用小苏打烹调牛羊肉煮排骨宜略加点醋醋放多了巧补救水饺冷冻妙招熬猪油巧用水什么时间放醋最适宜事先准备菜酱汁禽蛋类巧拔禽毛巧烫鸭拔鸭毛巧去鸭肉腥味鸡肉宜用香醋爆炒白斩鸡怎样做才质嫩味美炖鸡小窍门酱肉制品巧入味肥鸭去膻解腻窍门老母鸡吊汤好炒鸡蛋不必放味精炖骨头汤注意掌握方法按顺序添加调味品用辣酱自制辣油吃松花蛋可放姜醋汁巧制皮蛋汤冷水打鸡蛋巧法煮鸡蛋蛋壳不裂滴食醋做漂亮的蛋花汤成鸭蛋再加工“赛蟹肉”巧用酒炒鸡蛋巧煎鸡蛋沸水冲滋补品有损营养巧蒸鸡蛋羹葱花炒鸡蛋的烹饪窍门3分钟煮熟鸡蛋巧蒸鸡蛋煮鸡蛋防蛋壳破裂炒鸡蛋宜加白糖炒鸡蛋宜加温水巧法分离蛋黄、蛋白巧法切煮鸡蛋水产类鱼类去腥的妙招除油腥味妙招鱼苦胆破了巧处理巧除淡水鱼的土腥味巧洗带鱼螃蟹的清洗步骤怎样使贝类吐泥海参的泡发技巧巧洗鱼巧杀黄鳝巧解冰冻鱼巧洗虾体中的污物活鱼烹调不利营养吸收巧洗虾仁巧去虾仁腥味炒鳝鱼宜配香菜怎样烧鱼鱼不碎鱼腹黑膜要除净虾类烹饪窍门鲜鱼制鱼汤妙法怎样烧鱼有营养新鲜墨斗鱼的清洗煎鱼巧防粘锅浓茶巧去鱼腥蔬菜类蔬菜的几种清洗方法苦瓜的清洗方法香菇的清洗方法八招教你识别毒蘑菇木耳的清洗方法水焯青菜的妙招木耳泡发方法番茄去皮土豆削皮巧除菜叶小虫如何泡发笋干毛豆剥皮山药巧去皮淡盐水洗蔬菜好处多烹调蔬菜宜加菱粉类淀粉洗果蔬可适当用点洗涤剂加热法清除蔬菜上的残余农药蔬菜如何解毒巧去芋头皮清除菜类残留农药五法海带不宜长时间浸泡巧去土豆皮吃土豆前要先削皮水中切洋葱可避免流眼泪巧去莲子皮小锅炒菜增味三分去除黄瓜的苦涩味巧除萝卜臭味晒干茄片小窍门炸过鱼虾的油炸茄子好吃巧制豆角干炒土豆丝不粘锅妙招巧剥蒜皮放香菜的最佳时机姜汁入菜色味俱佳合理食用大白菜莲藕生啖熟食两相宜炒茄子不黑的妙招烧茄子盐腌干煸都省油存干豆角小窍门盐搓毛豆色泽鲜丽大蒜宜捣碎了吃巧煮海带用胡萝卜做菜宜油多蔬菜现吃现买最新鲜青椒干制小窍门防止马铃薯变色水果类一般的清洗方法巧去桃皮葡萄的清洗方法瓜果清洗小窍门.....CHAPTER3 清洁收纳CHAPTER4 厨房妙用

## <<家有厨房妙招>>

### 章节摘录

插图：使用中国传统的铁锅是目前最安全的厨具。

合格的铁锅采用生铁制成，一般不会含有其它化学物质，也不会产生氧化问题。

在炒菜、煮食过程中，铁锅不会有溶出物，不会存在脱落问题，即使有铁物质溶出，人体吸收也是有好处的。

据悉，世卫专家也建议使用铁锅。

究其原因主要是铁锅对防治缺铁性贫血有很好的辅助作用。

由于盐、醋对高温状态下的铁的作用，加上锅铲、勺等的摩擦，使锅内层表面的无机铁脱屑成直径很小的粉末。

这些粉末被人体吸收后，在胃酸的作用下转变成无机铁盐，从而变成人体的造血原料，发挥其辅助治疗作用。

食物中很多都含铁，但铁锅补铁最直接。

普通铁锅容易生锈，如果人体吸收过多的氧化铁，即铁锈，就会对肝脏产生危害。

专家介绍说，铁锅容易生锈，不宜盛食物过夜。

同时，尽量不要用铁锅煮汤，以免铁锅表面保护其不生锈的食油层消失。

刷锅时也应尽量少用洗涤剂，以防保护层被刷尽。

刷完锅后，还要尽量将锅内的水擦净，以防生锈。

如果有轻微的锈迹，可用醋来清洗。

<<家有厨房妙招>>

编辑推荐

《家有厨房妙招》是由吉林科学技术出版社出版的。  
从选购到保鲜，从处理到烹调，要美味更要健康，清洁、收纳简单做，从此不怕进厨房，轻松、干净的厨房生活这本《家有厨房妙招》开始.....

<<家有厨房妙招>>

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>