

<<冰箱收纳365>>

图书基本信息

书名：<<冰箱收纳365>>

13位ISBN编号：9787538440119

10位ISBN编号：7538440119

出版时间：2009-1

出版时间：杨贤英 吉林科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：杨贤英

页数：136

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>

<<冰箱收纳365>>

前言

善待食材的省力收纳术我的母亲是非常虔诚的基督徒，每次吃饭前都会很小声的祷告，有一回我开玩笑似的问她：都跟上帝说了些什么？

母亲回答说：都是很简单的跟上帝说谢谢它赐给我丰盛的饭菜之类的话。

<<冰箱收纳365>>

内容概要

省钱收纳达人杨贤英要教你良好的冰箱收纳术以及食材管理，可以让食物更新鲜，下厨更简单，在家吃饭更省钱更健康，最重要的是一周只做一次冰箱收纳就OK！

本书针对在家开伙的上班族、家庭主妇等，是一本最具参考性的实务范本，也是让下厨更省力的家事管理手册，通过简单有效的方法，让做菜更有效率。

省钱收纳达人说：没有管不好的冰箱，只有没做好的食材管理，不要随便浪费食材才是真正的省钱王道！

<<冰箱收纳365>>

书籍目录

作者序善待食材的省力收纳术PART1 快速的冰箱收纳术做好食材管理, 收纳就变简单不随便浪费食材才是真省钱食材管理3个重要步骤收纳可以变轻松吗冰箱摆放的5个基本常识食材处理的4个基本技巧善用4个保鲜小帮手活用随手可得的5个小物品收纳补给站——我的烹饪小妙招PART2 聪明的食材采购术平日采购术盘点冰箱存货再出门随时补充辛香配料及鸡蛋采购不超过冰箱的七八分容量只带120元上街采购顺序及量的计算法采购回来必须先处理再入冰箱处理有术时才能保鲜食材事先处理的几大原则集中一次处理缩短做菜时间集中采购术集中采购轻松又省钱取长补短法搭配冷冻及罐头食材避开会缩水的菜增量法年货采购术购买年货前的冰箱了招年货采购应提早收纳补给站——年菜变花样PART3 让做菜变简单的食材管理术掌握食材保鲜的关键10种常备蔬菜大白菜 萝卜 油菜 绿甘蓝 番茄 胡萝卜 竹笋 菜花、西兰花 土豆万用酱蒜蓉酱 梅酱 肉燥酱 洋葱油酥 花生酸甜酱 卤汁酱 万能小鱼酥辛香料篇葱 姜 蒜 青蒜 香菜 九层塔洋葱 辣椒 紫皮蒜 芹菜叶菜篇菠菜 油麦菜 空心菜 娃娃菜 茼蒿芥蓝 大头菜 龙须菜 地瓜叶蔬菜篇茄子 青椒、甜椒 小黄瓜 丝瓜冬瓜 角瓜 韭菜、韭菜花 玉米玉米笋 豌豆 豇豆 豌豆苗 西芹根茎篇南瓜 芥菜头 芋头 地瓜 牛蒡山药 芦笋 茭白 苦瓜菇类芽菜篇金针菇 香菇 杏鲍菇 木耳 黄豆芽 绿豆芽豆腐篇豆腐 豆腐干佐料篇辣椒粉、胡椒粉芝麻八角、卤包豆瓣酱、腐乳味增泡菜干料篇咸蛋 皮蛋 咸鱼 干鱿鱼、干海带 银耳猪肉篇大块肉 火锅肉片 猪手 肘子 肉丝 肉馅 猪肚 猪肠牛肉篇牛腱 牛肉片 牛肉丝 牛肉馅 牛杂 牛肚鸡肉篇鸡腿 鸡蓉 大块鸡肉 整只鸡 鸡翅鸡胸肉 鸡内脏 鸡爪鱼虾海鲜篇切片鱼 整条鱼 乌贼 蚬及蛤蜊 蟹类 海带虾 虾仁 鱿鱼虾米、鱼干、吻仔鱼 鱼丸五谷杂粮篇面条 凉皮 包子 馒头 八宝米 豆类米饭 炒花生 带壳的熟花生 花生米水果篇丰水梨 酪梨 芒果 柠檬 橙子 柑橘橘子 菠萝 西瓜 香蕉 葡萄 小番茄苹果 冬枣 木瓜 荔枝 释迦剩菜变大餐剩菜保存与二次料理选择适合二次料理的食物事前处理工作最重要不同类食物二次料理有别收纳配合保鲜期限美味二次料理收纳补给站——剩菜大变身PART4 便于收纳的冰箱选购术轻松清理冰箱秘诀清洁开始可拆式隔层不可拆式隔层如何清理顽固污垢食物摆放8秘诀选对冰箱好收纳买冰箱前考虑3件事型一 传统冰箱型二 对开冰箱型三 5~6门冰箱型四 6~7门冰箱

<<冰箱收纳365>>

章节摘录

插图：

<<冰箱收纳365>>

编辑推荐

省钱收纳达人《冰箱收纳365》作者杨贤英要教你良好的冰箱收纳术以及食材管理，可以让食物更新鲜，下厨更简单，在家吃饭更省钱更健康，收纳达人的食材冰箱管理，让烹饪更快速料理更省钱。

最重要的是每周只做一次冰箱收纳就OK！

做好食材管理 = 让食材更保鲜让食材更保鲜 = 做好冰箱收纳做好冰箱收纳 = 让做菜更简单

<<冰箱收纳365>>

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>