

<<精编大众家常菜典2088>>

图书基本信息

书名：<<精编大众家常菜典2088>>

13位ISBN编号：9787802208889

10位ISBN编号：7802208882

出版时间：2010-11

出版时间：中国画报

作者：范海 编

页数：367

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>

## <<精编大众家常菜典2088>>

### 内容概要

1008道精选大众健康家常菜，460个营养知识小提示，450余条聪明主妇厨房妙招，110种食材搭配宜与忌，60分钟真人详解厨事演义，尽在《精选大众家常菜典2088》中！

《精选大众家常菜典2088》内容量大，知识点丰富，既有百姓家常实用各类菜谱，也包括食疗食谱，功能食谱，以及菜肴制作窍门、饮食宜忌、食疗功效等饮食常识。

## 书籍目录

Chapter1美味佳肴制作方法大揭秘食用油的种类及适做的菜肴020植物油质量的鉴别020芝麻油质量的鉴别020碘盐与非碘盐的使020椒盐的制作方法021何时放盐及盐的用量021酱油的种类及适用菜肴021酱油的错误使用方法022酱油的保存022醋的种类及适用菜肴022醋的保存方法023使用料酒根据食材而异023白酒不能替代料酒023白糖结块如何恢复023如何鉴别鸡精好坏023真假味精的辨别023食物搭配要营养023选购食材五原则024怎样选购面粉024面粉的储存024怎样鉴别挂面好坏025哪种面食更有营养025怎样选购放心大米025大米的存放025染色小米的鉴别02613种最佳蔬菜026不同季节选择蔬菜有讲究027蔬菜采买宜忌027识别蔬菜的新鲜度027去除农药要浸泡028怎样选择豆类028怎样选择安全的豆制品10289种最佳水果029水果分类保存0293种最佳肉食030怎样选择安全的肉及肉制品030病、死肉的鉴别031冻羊肉质量的鉴别031肉类保鲜法031肉馅的保存032牛肉保鲜法032牛排的保存032腊肉存放法032香肠防腐法033猪肝保鲜法033怎样选择安全的水产品033有毒水产品的鉴别033海带的选购034优质紫菜的特点034干海味保藏法034鲜虾储存法034贝类保存法034鲜鱼保鲜法034活鱼存活法035咸鱼复鲜法035河蟹保存法035鲜蟹肉保存法035鉴别鸡、鸭蛋优劣窍门035怎样挑选皮蛋(松花蛋)035正确烹调鸡蛋的方法036牛奶保鲜法036豆浆不能存放在保温瓶中037鲜鸡、鸭、鹅蛋的保鲜法037如何保存咸鸭~ : 037面包存放法037熟食存放法038豆腐保鲜法038豆腐干保存法038葡萄酒保存法038调味酱汁制作与适用菜肴038优质啤酒的特点039白酒的选购039果汁饮料的鉴别039啤酒保鲜法040'罐头食品的选购窍门040剩余食材的保存040怎样选择茶叶041茶叶保存法041巧妙量重量042液体和调料的大概量法043量杯、量勺的重量换算043器具篇厨具餐具选择的基本原则044餐具的分类044刀具的使用与保养045菜板的材质与选购方法046微波炉的使用与注意事项046适用于微波炉的容器有哪些046微波烹饪窍门047高压锅使用五不宜047使用电饭锅有窍门047家用消毒柜的使用与注意事项048电烤箱的使用与注意事项049榨汁机的使用与注意事项049燃气灶的保养和维护049抽油烟机要早开晚关050电磁炉的使用和维护050微波炉的保养051燃气热水器保养051冰箱保养法052电热炊具的保养052电烤箱保养法052不锈钢炊具的保养052不粘锅保养法052砂锅保养法053玻璃杯不破裂有窍门053防热水瓶瓶胆破裂的窍门053菜板防裂窍门053厨事小配件, 煮妇好帮手053厨房新工具, 厨事好帮手054巧用厨房小工具055技法篇聪明煮妇会淘米056去除鱼鳞有五招056去除虾线有妙招056应急发面也很香056菜肴可口靠调味057炆锅巧用葱姜蒜057怎样做好鲜榨汁057不同食材巧切057治净甲鱼很简单059炒前焯烫的蔬菜061根据做法选豆腐061动物内脏巧清洗061调浆抓糊小技窍门061判断油温的方法062快速烹饪小窍门063蔬菜炒炖不变色063巧炸排骨有窍门063咸酸过重减轻法063煎炒烹炸巧用火064吊制鲜汤很简单064炖鸡窍门小集锦064不宜勾芡的菜肴065如何熬粥不溢锅065馒头如何蒸得软066特殊面食巧制作066Chapter2家常美食大汇集山药椰汁枸杞拌山药068凉拌山药丝069拔丝山药069炸山药条070番茄炒山药070大枣扒山药070萝卜白萝卜、丝汤070葱油白萝卜071炒三071萝卜、丝炒鸡071红焖萝卜海带071回锅萝卜072胡萝卜胡萝卜炒木耳072胡萝卜蘑菇072胡萝卜菠菜072白菜胡萝卜073酸辣胡萝卜丝073土豆香辣土豆丝073茄泥拌土豆073醋溜土豆丝074青椒土豆丝074凉拌土豆丝074芋头荔浦芋头074甜甜美美075烧芋泥075芋头香菇片075剁椒蒸芋头075茭白油焖茭白丝075清炒茭白076糟煎茭白076香辣茭白076雪里红烧茭白076荸荠荸荠拌香菇077炒香菇荸荠077番茄荸荠077荸荠藕粉糊077茄子烧荸荠078洋葱洋葱烧香菇078凉拌洋葱078洋葱拌黄. ~ . 078洋葱拌番茄079洋葱南瓜蜜079茄子农家茄子079酱爆茄子079大蒜烧茄子080蒜香茄子080鲜香紫茄080茼蒿茼蒿三]-080老醋茼蒿080茼蒿豆腐081双仁拌茼蒿081蒜蓉茼蒿081菠菜麻油拌菠菜粉~'082香油芹菠菜082菠菜拌海蜇头082菠菜炒鸡082拌菠菜083银耳炒菠菜083菠菜拌蛋皮083香椿凉拌香椿083香椿拌豆腐084炸香椿鱼084煎香椿饼084香椿竹笋084韭菜豆丝韭菜085韭菜炒核桃085韭香海米085红椒拌韭菜085韭菜炒蛋085黄瓜海米拌黄086黄瓜桃仁086梨脆双丝086甜蜜黄瓜086金针菇拌黄087蛋丝拌黄瓜087冬瓜海米冬087银耳拌冬087冬瓜绿豆保健汤088口蘑烧冬088芦笋扒冬瓜088西葫芦蒜蓉西葫芦089煎西葫芦089西葫芦素炒滑子菇089西葫芦鸡蛋饼089醋溜西葫芦089丝瓜彩椒炒丝090炒丝瓜090番茄丝瓜汤090清溜丝瓜090丝瓜香菇090菜花菜花炒蛋91红烧菜花091番茄烧菜花091蒜蓉菜花091白菜、小白菜珊瑚白菜092开阳白菜092白菜心拌海蜇皮092芥末白菜墩092糖烧白菜093烩白菜三093栗子白菜093海米爆小白菜093生菜蒜蓉生菜094油泼生菜094核桃蚝油生菜094白灼生菜094甘蓝糖醋圆白菜095芥末白菜丝095包菜粉095清炒圆白菜095生拌甘蓝096娃娃菜上汤娃娃菜096青椒娃娃菜096麻辣娃娃菜097南瓜娃娃菜097

<<精编大众家常菜典2088>>

蒜蓉娃娃菜097南瓜拌南瓜丝097辣炒南瓜条098南瓜面饼098早蒸南 . 098红薯蜜烧红薯099红薯发糕099家常拔丝红薯099烤薯条100红薯鸡蛋饭100芦笋清炒芦笋100上汤芦笋100芦笋百合100凉拌芦笋101茼蒿嫩姜拌茼蒿101椒香茼蒿101枸杞茼蒿101核桃仁茼蒿102凉拌茼蒿102清炒茼蒿102芥蓝椒炆芥蓝102清炒芥蓝103冰镇芥蓝片103白果芥蓝103芥蓝腰呆炒鲜菇103蒜薹蒜薹炒鸡104蒜薹炒木耳104咸辣蒜薹104蒜薹青蔬烧香菇104豌豆苗豆腐丝拌豌豆苗104香拌豆苗105素炒豌豆苗105蛋丝豌豆苗105豌豆苗煎饼105蕨菜三鲜蕨菜106冬菇蕨菜106面筋炒蕨菜106凉拌粉蕨106香辣蕨菜107苋菜香干苋菜107凉拌苋菜107蒜泥苋菜107炒苋菜108大蒜拌苋菜108黄花菜香菇炒黄花菜108黄花菜炒木耳108凉拌黄花菜109黄花菜烧磨菇109百合黄花菜109黄花菜拌山木耳109油菜辣拌油菜110鲜蘑烩油菜110鱼香油菜110莲藕藕片炒什锦110虾米莲藕111.....Chapter 3 厨房清洁全技巧附录一：食物搭配更营养附录二：食材搭配的禁忌

章节摘录

插图：较好的米醋是以优质大米为原料酿造的，色泽呈透明玫瑰红色。

醋除有醋的清香，还有在发酵中产生的淡甜味。

可和白糖、白醋调成甜酸盐水，来制作泡菜用于热菜调味时，可和野山椒、辣酱等调成酸辣汁，用于烹制酸汤鱼等菜肴。

此外，用传统工艺酿成的白醋，无色透明，酸味柔和，可用来吃面。

苹果醋、梨醋等，多以水果为原料酿造，有一定的保健作用，根据个人需要可添加食用。

在装食醋的瓶中加入几滴白酒和少量食盐，混匀后放置，可贮存较长时间。

也可在盛醋的瓶中加入少许香油，使表面覆盖一层薄薄的油膜，防止醋发霉变质。

在醋瓶中放一段葱白、几个蒜瓣，也可起到防霉的作用。

此外，食醋不宜用金属容器长期存放，否则会发生化学反应，不利健康。

使用料酒根据食材而异使用料酒调味，可以起到去异味、增香、提鲜的作用。

烹制畜肉、禽蛋类食材时，使用料酒可以使食材质地更加软嫩。

根据食材和烹饪方式的不同，料酒的使用也有所不同。

炖煮肉类、烧鱼时，料酒可以和其他调味料一同放入，去除异味；蒸鱼时，应在入锅前，先用料酒抹一遍鱼身表面；炒制荤素搭配的菜肴，可先用料酒将荤料腌制片刻，去腥味；炒素菜也可以用料酒提味，只需在蔬菜出锅前淋少许即可。

<<精编大众家常菜典2088>>

编辑推荐

《大众家常菜典2088(精编)》：1008道精选大众健康家常菜，460个营养知识小提示，450余余聪明主妇厨房妙招，110种食材搭配宜与忌，60分钟真人详解厨房演义。

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>