第一图书网, tushu007.com

<<新编营养家常菜谱>>

图书基本信息

书名：<<新编营养家常菜谱>>

13位ISBN编号：9787807532439

10位ISBN编号：7807532432

出版时间：2008-5

出版时间：哈尔滨出版社

作者：李杰 编

页数：195

字数：260000

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

前言

每个人都有追求美好生活的权利和愿望。
这种权利和愿望具体到现实生活中，可以是多方面的，但其中一个“吃”字，却是关乎一个人的健康与长寿。
我们做一个假设：一个人活到80岁，他每天吃3顿饭，那么他这一生将吃90000顿饭。
如果将这些食物堆放在一起，你能想象那是多么的庞大吗？
所以，吃出营养，吃出健康，吃出长寿，是每个有品味的现代人孜孜以求的目标。
中国人讲究吃，重视吃，甚至将饮食发展成为一种文化，即使在《老子》这样的哲学典籍中也包含着“治大国，若烹小鲜”这种将人生哲理蕴涵在烹调中的精致句子。
这种精致已经超越了“吃”的本身，将“吃”提升到一种沟通情感交流心得、增进健康、享受生活的全新境界。
那么，现代人如何才能吃出营养，吃出健康呢？
其实，早在唐代，名医孙思邈就指出：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以生存。
”为此，我们特地编写了《新编营养家常菜谱》、《饮食养生大全》、《饮食宜忌专家指南》这三本书，希望能为广大读者进行一些指导，指明一个走向健康的方向。
《新编营养家常菜谱》搜集了各种美味的冷热荤菜、素菜及具有地方特色的家常菜，既丰富了您的家庭餐桌，又使您获得了全面的营养；《饮食养生大全》结合现代药理和营养学的知识，教你如何吃出营养，吃出健康；《饮食宜忌专家指南》将一些简单、实用，具有可操作性的生活和饮食上的禁忌和小窍门收罗其中。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

营养大师研究分析，好的身体源于规律的作息及均衡的营养。
本书从权威角度为您介绍一些家常菜品的制作方法，既保证美味，又兼顾营养，让您开心享美味，快乐过生活！

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

家常营养美味DIY
孕育营养益脑大餐

章节摘录

插图：巧烹菜肴美滋味一些原料在烹制过程中，即使有香味产生，也不够浓烈，或距离菜肴的要求还略有欠缺。
这时，可以加入适量的调味料和原料，这称为”点香”。
例如在菜肴火锅时，往往会加入一些香菜、香油、葱末等，就是运用这些材料本身具有挥发性的特性，通过短时间的加热，是其本身的香味迅速挥发，到达调香调味的目的。
在加热一段时间后，让菜肴原料、调料的香味充分挥发出来，可最大限量产生理想的香味效应，称为”提香”。
一般快手菜，由于原料和调料的加热时间短，很难将食材内部的原有香味散发出来。
而焖、烧、扒、炖等烹调手法虽然为利用香味素提供了条件，但所需的烹制时间的相对过长，又会使香味素在挥发中减少。
所以，菜肴的提香应该视原料和调味料的材质和用量来决定。
一些菜肴在烹制过程中需要用浓烈的香味覆盖表面，用其特殊的香味引起食用者的食欲，这便是“裱香”。
例如熏肉、熏鸭、熏鱼等，就是运用不同的加热手法和熏料烹制而成。
常用的的熏料包括锯末、茶叶、白糖、大米、香樟树叶等，通过加热时产生的烟气给食物带来不同的香味，而且还能让食物本身具有抑菌、抗氧化的作用，使食物更利于保存。
由于原料本身没有香味，也无异味，要烹制出香味，就需要借香。
例如海参、鲍鱼等于货，虽然本身营养丰富，但所有具有挥发性的香味很小，因此菜肴的香味便只有从其他原料和调味料中获取，获取的方法一般有两种：一是用挥发性的辛香料来炝锅；二是和禽类、肉类及其用它们熬制的鲜汤共同加热。
也可将两种方法结合，让菜肴的香味更加浓郁。

编辑推荐

《新编营养家常菜谱》权威广博，内容充实完整。
整合最新资讯，提供全面又权威的健康信息，帮助您找到适合自己的健康生活方式。
时尚超值，图文精美新颖，价格贴心合理。
内容时尚，解答专业独到。
包罗生活万象，引领优质生活。

第一图书网, tushu007.com

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