

<<厨房小窍门1500例>>

图书基本信息

书名：<<厨房小窍门1500例>>

13位ISBN编号：9787229004002

10位ISBN编号：7229004004

出版时间：2009-3

出版时间：王瑞秋 重庆出版集团，重庆出版社 (2009-03出版)

作者：王瑞秋 编

页数：287

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>

## <<厨房小窍门1500例>>

### 前言

千百年来，普通百姓和烹饪行家在长期的厨房操作中积累了丰富的经验，使复杂的烹饪变得简单、方便。

宋代文学家苏东坡在烧肉时感言：“黄州好猪肉，价贱如粪土，富者不肯吃，贫者不解煮。

慢着火，少着水，火候足时他自美。

每日起来打一碗，饱得自家君莫管。

”从健康角度讲，猪肉经长时间烧煮，肉质中的饱和脂肪酸会转化成为不饱和脂肪酸，要比急火快炒更健康。

这就是小窍门，源于实践而高于生活的饮食营养艺术。

妙用金点子解决大难题享受生活、享受美味是每个人的愿望，而玩转厨房锅、碗、瓢、盆却相当不易。

。

巧妙运用小窍门，是解决厨房难题的好方法。

比如有些食材过油时，易粘连的可以抖散下锅，需要有完整外形的可以分散下锅，而形体较大的可以用整料顺延下锅等。

本书能使您和您的家人在享受美味的同时拥有源自快乐厨房的健康。

选购有技巧厨艺巧提升古人云：“大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四。

”意思是说一桌好的菜肴，厨师手艺占六成功劳，而采购人的水平占四成功劳。

运用选购的窍门，也能提升菜肴口味。

比如猪肉要选细皮白肉的、鸡要选童子鸡或一年小母鸡、鲫鱼要选扁身白肚的……简单易行的窍门点拨，让您的健康伴随着安全饮食天天升级。

烹饪巧处理省钱又环保面对破了胆的鱼、洗不净的鳗鱼黏液、泡不好的干货等棘手问题，最健康、简便的解决方案是什么？

菜要怎么切、肉要怎么酱？

荤素热菜、鲜香水产有啥窍门？

上浆、挂糊、焯烫、保鲜等，最专业的操作方法是什么？

节约能源、变废为宝，生活窍门只有想不到的，没有做不到的，百条妙招让您轻松掌握关于家庭节能的“绿色智慧”。

## <<厨房小窍门1500例>>

### 内容概要

《厨房小窍门1500例》能使您和您的家人在享受美味的同时拥有源自快乐厨房的健康。

享受生活、享受美味是每个人的愿望，而玩转厨房锅、碗、瓢、盆却相当不易。

巧妙运用小窍门，是解决厨房难题的好方法。

比如有些食材过油时，易粘连的可以抖散下锅，需要有完整外形的可以分散下锅，而形体较大的可以用整料顺延下锅等。

## <<厨房小窍门1500例>>

### 作者简介

王瑞秋，中式烹调高级技师、中国烹饪协会北京菜讲师、中式烹调A类考评员、国家题库中式烹调命题专家、北京北辰高级厨师考评委员会委员、中国烹饪协会会员、中国烹饪协会和北京市饮食业烹饪服务研究会北京菜高级师培训班讲师、北京市美食营养学会会员。

曾先后担任国务院管理局技师考核的评审员、北京清真菜各家代表菜谱评审员、全国青工大菜组织工作监理员、高级厨师考评员。

先后在《中国烹饪》、《中国食品》、《工人日报》、《中国商报》等杂志、报刊上发表了数十篇烹饪文章，出版了《营养菜谱》、《家庭烹饪280忌》等著作，还参与了多部中式烹调专业教材的编写工作。

## &lt;&lt;厨房小窍门1500例&gt;&gt;

## 书籍目录

Part01 烹调诀窍——大厨不传的烹调妙招Chapter01 开胃冷盟小技巧巧用啤酒拌凉菜 / 巧做麻汁豇豆 / 爽口开胃的萝卜丝 / 巧做开胃的京糕 / 营养丰富的东北大拌菜怎样煮出味美色鲜的毛豆 / 怎样做清爽的芥末黄瓜墩 / 拌出营养好吃的黄瓜 / 巧做蜂蜜苦瓜 / 巧做爽口蔬菜沙拉用藕烹制的开胃小菜 / 拌金针菇的小窍门 / 巧拌木耳 / 松花蛋怎样吃味才美 / 美味营养的豆制品 / 巧制五香花生仁轻松自制美味酱牛肉 / 简单营养的拌海带丝 / 爽脆的凉拌海蜇 / 巧做口水鸡不肥腻 / 酱鸡爪和卤鸭翅的小窍门 / 巧做营养美味的培根卷Chapter02 荤素热菜色味佳炒、煮蔬菜如何保持漂亮色泽 / 菜肴熟后巧淋沸油 / 如何炒油菜色味俱佳 / 炒透蒜薹有技巧 / 烹调白菜保持鲜香的方法 / 脆嫩爽口的炒菜花虎皮青椒巧烹制 / 保持青椒的鲜脆 / 藕丝这样炒不会变黑 / 巧炒丝瓜不变色 / 巧吃鲜藕拔丝菜肴轻松做 / 如何炒洋葱更美味 / 怎样炒土豆丝脆嫩爽口 / 蒸出光滑细腻的蒸蛋 / 豆腐宜先蒸再煮 / 豆腐怎样烹饪才入味外脆里嫩的炸豆腐 / 滑炒肉片有窍门 / 巧炒腰花 / 炒腰花如何香嫩 / 怎样炸出不缩且酥脆的猪排 / 怎样做好吃的扣肉和肘子猪肝怎么炒才好吃 / 炒猪肚怎样才能肉质爽口 / 怎样煮出味道鲜美的火腿 / 火腿宜煮不宜炒 / 烧牛肉不缩的技巧 / 怎样巧炒牛肉怎样炖牛肉熟得快 / 怎样使红烧牛肉增味 / 快速炖出美味羊肉 / 自制美味羊排的窍门 / 快炒孜然羊肉 / 烹兔肉有窍门巧手烤兔腿 / 如何炖鸡味道更鲜美 / 10分钟做出好吃的鸡 / 怎样炸鸡串 / 怎样做出好吃的鸡柳 / 炸出美味鸡块怎样炸出外皮酥脆的香酥鸭 / 怎样让凉烤鸭恢复酥脆可口 / 怎样做出脆嫩的子姜鸭片 / 怎样烤鹅肉 / 炸出皮脆肉嫩的乳鸽Chapter03 鲜水产教你做蒸出好看的鱼 / 怎样使清蒸鱼鱼肉鲜美滑润 / 清蒸鳊鱼的注意事项 / 煎出完整的鱼 / 煎鱼的注意事项炸菊花鱼的好方法 / 炸鱼巧增香 / 做鱼头的窍门 / 炒出鲜嫩完整的鱼片 / 怎样炖鱼味道更鲜美烧鱼怎样避免肉碎 / 做鱼宜用哪些调料 / 烧鱼怎样入味 / 烹制嫩滑鲜美的淡水鱼 / 烹调冻鱼的妙招妙法煮鱼, 酥软又可口 / 鲑鱼放豆腐巧增鲜 / 巧做银鱼 / 怎样吃生鱼片 / 烹制鳝鱼有技巧鱿鱼需熟食 / 如何炒鱿鱼才能卷起来 / 怎么炒虾仁才会又大又鲜脆 / 如何做出鲜美鱼丸 / 怎样余虾丸、鱼丸光滑爽嫩 / 怎样选择做鱼丸的鱼螃蟹熟了吗 / 蒸蟹不掉脚的诀窍 / 海蟹宜蒸不宜煮 / 巧做鲜贝 / 怎样烹制海蜇爽脆 / 炒出恰到好处的蛤蜊Chapter04 做好主食有诀窍巧煮陈米 / 一锅煮出软硬两样饭 / 香喷喷的沙锅焖米饭 / 小心米饭的维生素流失 / 巧用剩米饭做米饼炒米饭松松软软才好吃 / 怎样做出松软好吃的糙米饭 / 怎样防止煮出夹生饭 / 小米饭好吃不难做 / 花样杂粮饭美味又营养自发粉的使用 / 怎样和面不粘盆 / 发面过程掌握好 / 快速发面的窍门巧做多味花卷 / 巧蒸香喷喷的大馒头 / 巧辨馒头的生熟 / 巧用橘皮蒸馒头 / 馒头松软要加“料”怎样烙饼松软可口 / 巧手蒸窝头 / 巧煮面条不粘连 / 手擀面怎样煮才好吃 / 面条各异不同烹煮怎样做好炸酱面的“酱” / 怎样炒河粉不易碎 / 怎样和饺子面 / 怎样做饺子馅营养又美味 / 巧拌馅不出水 / 煮饺子不粘连Chapter05 美味汤羹巧手煲怎样熬粥不溢锅 / 煮出绝对好吃粥的秘诀 / 轻松熬出香滑爽口粥 / 怎样煲出美味的鸡粥 / 香甜可口的腊八粥美味海鲜粥底、料要分煲 / 根据季节为家人熬制营养粥 / 怎样做汤才会味美 / 熬制鲜汤的技巧 / 快速使汤香浓的妙招做汤怎样掌握水温 / 做汤也需防焦糊 / 煲汤应善用原汤 / 汤料应先烫煮 / 巧煲清汤的小窍门巧做奶油浓汤 / 让浓汤变清 / 巧煲骨头汤 / 做榨菜肉丝汤有诀窍 / 熬出风味浓郁的老鸭汤 / 怎样熬出香醇的鸡汤怎样制作松花蛋汤 / 快速煮好绿豆汤 / 做出漂亮的蛋花汤 / 巧使鱼汤中的鱼完整不碎 / 怎样使鱼汤更鲜煲出不腥的鱼汤 / 鲜鱼熬出奶白汤 / 巧制美味鲫鱼汤 / 怎样做蛤蜊汤 / 紫菜汤怎样增鲜Chapter06 腌腊风味有窍门腌渍食品怎样去除有害物 / 久置蔬菜不宜腌渍 / 食用腌菜前不宜浸泡太久 / 腌渍美味红辣椒 / 巧手腌雪菜 / 自制开胃辣白菜做出别有风味的腊肉 / 巧炒腊肉 / 夏季腌肉的窍门 / 吃腊肉讲究搭配 / 轻松自制香浓酱肉 / 腌威鸭蛋怎样才能出油多、味道好Chapter07 简单西餐家中做烘焙的技巧 / 不可缺少的香辛料 / 怎样做出纯正的美式牛排 / 巧做蒜香牛排 / 鲜嫩的黑胡椒牛排浓香飘逸的红酒鸡翅 / 做奶油三文鱼的小窍门 / 烹制美式龙虾 / 焗出香味的窍门 / 怎样做好法式蜗牛自制香蒜面包 / 海鲜沙拉的制作窍门 / 芝士焗时蔬 / 自制瑞典肉圆 / 种类丰富的意大利面 / 自制香喷喷的意大利比萨教你炸美味薯条 / 自制水果蛋挞的窍门 / 自制苹果派的诀窍 / 巧制法式洋葱汤 / 意大利浓汤的做法Chapter08 风味小吃有绝招巧手包咸肉粽 / 巧做龙须糕 / 巧做驴打滚 / 川味点豆花的技巧 / 烤羊肉串的小窍门秘制蟹黄烧卖 / 巧手包出上海三鲜小馄饨 / 巧做海南椰丝包 / 巧做鸡蛋春卷 / 自制油酥烧饼的窍门巧做特色鱼饼 / 巧做山东大煎饼 / 自制醪糟的窍门 / 巧做正宗朝鲜冷面 / 丰盛的过桥米线开胃的川味凉粉 / 自制四川凉面的诀窍 / 怎样选料自制糯米肠 / 自制哈尔滨红肠 / 巧做麻辣鸭舌怎

## &lt;&lt;厨房小窍门1500例&gt;&gt;

样做鸡爪冻 / 自制腐乳的窍门 / 怎样烹制鸭血粉丝汤 / 台式风味碗子翅 / 自制蚵仔煎的秘诀怎样做茶汤 / 巧手自制香酥酱核桃 / 自制牛皮糖的诀窍 / 怎样自制天津糕干 / 桂林风味水糍粑的做法Chapter9 轻松搞定可口甜品巧做杏仁豆腐 / 教你做诱人的红豆奶糕 / 自制凤梨酥的窍门 / 做蛤纹酥的小窍门 / 巧手自制老婆饼清香爽口的冰皮月饼 / 让水果蛋糕松软的关键步骤 / 怎样做钵子糕 / 自制开胃的山楂糕 / 做出香脆的麻团 / 自制汤圆永远经典的提拉米苏 / 自制美味丰富的果酱 / 怎样做椰奶布丁 / 自制水果西米露 / 巧做香甜蜜汁枣 / 熬制美味南瓜粥巧调芝麻糊 / 巧炸脆皮鲜奶 / 营养美味的银耳汤 / 自制香浓爽滑的冰淇淋 / 清凉的绿豆沙 / 精制冰糖燕窝Chapter10 饮品自制有秘诀花式豆浆巧搭配 / 怎样自制健康酸奶 / 鲜榨蔬菜汁的要领 / 哪些水果和蔬菜最适合搭配出蔬果汁 / 自制珍珠奶茶的窍门巧制清凉的雪顶咖啡 / 奶昔是怎样做成的 / 如何制作巧克力味的汽水 / 自制鸡尾酒巧分层 / 创新自制果味啤酒 / 怎样自制蜂蜜柚子茶Chapter11 巧用微波炉营养不流失哪些容器适用于微波炉 / 盖上盖子留住营养 / 恰当使用锡箔纸 / 把握好使用的时间 / 如何避免生熟不均正确解冻才能留住营养 / 用微波炉消灭腌腊肉的有害物质 / 微波炉热牛奶需讲究方法 / 忌用微波炉烹制菜花 / 微波炉烧茄子好处多 / 用微波炉做红薯更营养Part02 棘手问题巧处理——不可不知的烹调细节Chapter01 巧制调味汁让菜增色的调味汁 / 巧配姜汁 / 荤菜冷吃常用什么汁调味 / 巧配葱油汁巧配红油汁 / 怎样制作辣椒油 / 怎样榨花椒油 / 番茄酱汁怎样调制 / 怎样调制糖醋汁 / 家庭自制蚝油汁怎样制作叉烧汁 / 沙茶酱是怎样做成的 / 自制鲜香提味的蟹油 / 烹饪内脏不可缺少的五香调味汁 / 调制经典黑椒汁 / 卤汁配制的秘诀照烧汁怎么做 / 宫保汁的调法 / 怎样调出美味豉汁 / 调制香舌甘蜜汁的方法 / 自制多味汁 / 胡椒粉怎样制作 / 怎样制作孜然粉椒盐好吃又营养 / 自制下饭香辣酱 / 巧手自制蛋黄酱 / 怎样制作豆瓣酱 / 怎样制作番茄酱调出美味的烤肉酱 / 怎样制作花生酱 / 怎样制作果酱 / 哪些水果适合做果酱 / 制作果酱增香的技巧 / 和芝麻酱的技巧Chapter02 调料会添加调味须知 / 烹调材料口味搭配有诀窍 / 按序添加调味品 / 如何正确使用酱油 / 烹调美味巧加醋料酒与醋怎样同时使用 / 根据食材正确使用料酒 / 料酒不宜用白酒代替 / 大火炒时蔬的加盐技巧 / 烹调巧放糖 / 正确的味精添加法让香料充分发挥作用 / 烹制哪些菜肴放大料 / 炸花椒可使炒菜香味扑鼻 / 葱为什么不能长时间烹调 / 炒鸡蛋如何放葱花 / 姜可祛除海鲜中的寒气怎样正确使用葱姜蒜炆锅 / 芡汁的几种使用方法 / 怎样正确使用咖喱 / 调制鱼香味应注意什么 / 炖肉醇香放料是关键Chapter03 味道巧调整炖牛肉加茶叶味道更美 / 炖鱼加些啤酒好 / 咸鱼太咸怎么办 / 加料炒洋葱更美味 / 加酒炒蛋更鲜美酱菜太咸巧处理 / 菜过甜，放些胡萝卜和黄瓜 / 菜太酸，用松花蛋减轻酸味 / 醋放多了，加适量白糖 / 菜太辣，加点醋 / 芥末放多了，如何减辣味 / 把酱油当成醋，可撒小苏打Chapter04 去味烹调巧去苦瓜的苦味 / 黄瓜苦涩一招除 / 怎样去除圆白菜的异味 / 去菠菜苦涩味 / 做鲜笋怎样防苦去除鲜黄花菜的有毒物质 / 让豆芽好吃没有豆腥味 / 豆腐腥味去除法 / 如何去除猪肉异味 / 去除猪肚臊味的方法 / 料酒去腥效果好巧去猪腰的腥味 / 怎样去除羊肉的膻味 / 巧除猪心异味 / 烹调兔肉巧除腥 / 巧除鸡爪的腥味巧去米饭焦糊味 / 妙除沙丁鱼腥臭味 / 冻鱼如何做得鲜嫩无腥味 / 怎样去除鱼汤中的腥味 / 如何去除海产品干货的腥味 / 巧除面条的碱味Chapter05 菜肴嫩化哪些调料可以使肉变嫩 / 怎样使肉丝更嫩滑 / 防止烤肉又焦又硬 / 做丸子肉与淀粉的最佳比例 / 腌出嫩而多汁的鸡脯肉煮老鸭的嫩肉法 / 煮出鲜嫩的荷包蛋 / 煮蛋保持鲜嫩的方法 / 鸡蛋怎样炒不会老 / 怎样炒虾仁能保鲜嫩 / 炒蔬菜加肥肉的小秘诀Chapter06 营养保持食用油荤、素要搭配 / 怎样搭配食物更营养 / 怎样烹饪蔬菜最有营养 / 可生食的蔬菜尽量生吃 / 烧猪蹄如何增营养.....Part03 选购门道——菜市场中的技巧战Part04 食材处理——美味升级通关秘籍Part05 食物储存——抓住营养救生圈Part06 节能窍门——巩固厨房细节的省钱攻略Part07 厨房、厨具保洁——构筑健康防线Part08 厨房禁忌——登上健康快车

<<厨房小窍门1500例>>

章节摘录

插图：

<<厨房小窍门1500例>>

编辑推荐

《厨房小窍门1500例》中有最有用的烹饪窍门，最方便的生活妙招，最省钱的厨房秘诀，最温馨的饮食提示。

340个烹调秘诀：让锅碗瓢盆随你一起舞动631个实用窍门：厨房难题轻松解决315个生活妙招：让您的生活更惬意214个智慧点子：轻松掌握健康饮食理念防溅水、防油污的实用厨房宝典。



<<厨房小窍门1500例>>

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>