第一图书网, tushu007.com

<<百变豆腐健康素>>

图书基本信息

书名：<<百变豆腐健康素>>

13位ISBN编号：9787501178063

10位ISBN编号：7501178062

出版时间：2007-1

出版时间：新华

作者：邱宝钥

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

第一图书网, tushu007.com

<<百变豆腐健康素>>

内容概要

拜科技发达之赐，豆腐的吃法已从传统板豆腐，至今研发出琳琅满目、种类繁多的豆腐素材。
除了传统板豆腐，还有盒装豆腐、嫩豆腐、鸡蛋豆腐、百页豆腐、有机豆腐、花生豆腐、冻豆腐……等等。
每一种豆腐都有其独特的口感；不同种类的豆腐，使用不同烹调方式，无论煎、煮、炒、炸、卤、烩、炝、凉拌、清蒸，随心所欲，都能料理出千变万化的佳肴。
笔者在这本食谱中，专为豆腐料理示范60道菜肴，提供大家参考，希望能为喜好豆腐料理的朋友有所帮助。
　部分读者可能会在网络上，或是报章杂志、书店里经常搜寻到一些豆腐料理，但几乎都是传来传去，重复点过或吃过的菜色。
笔者这本豆腐料理专著则不同，其仲介绍的多种菜色，绝对是多数人意想不到，更多是第一次看到的豆腐佳肴美馔。
　如果您已经食指大动，现在就进去「尝鲜」吧。
　在此也特别提醒大家，购买豆腐必须注意的一些常识，豆腐本身颜色略带黄色，如果色泽过白，则有可能增添漂白剂或者双氧水。
如果您怕添加了漂白剂或双氧水，最好不要直接凉拌食用，先用盐水入锅煮过，不可盖锅盖，才能使漂白剂或双氧水挥发，煮至五分钟后，再来烹调，这时您会发现经处理后的豆腐有一股很香的豆香味，烹调后的口感更棒喔！
　此外，豆腐含有丰富蛋白质，且含水量很高，易遭污染，滋生细菌，很容易腐败，故保存时要特别注意才行。
虽然冰箱可保存食物，但不一定是最安全的地方，最好当日购买当日食用完毕，才能确保豆腐的新鲜度。
　豆腐物美价廉，营养价值高，可以做出不同的菜色变化，尤其含有异黄酮素具有抗癌效果，多吃豆腐可预防癌症、有益健康。
希望笔者这本书可以为喜爱豆腐的朋友带来烹调变化乐趣与健康快乐。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

邱宝钥，著名素食科理专家，代表作《家常养生健康素》、《E时代中餐素食专业丛书》等。

第一图书网, tushu007.com

<<百变豆腐健康素>>

书籍目录

序言——百变豆腐新鲜尝豆腐从哪来?吃豆腐的好处与禁忌如何挑选好豆腐?怎样保存豆腐?在家自己做豆腐豆腐美味大变身一自制豆腐乳香椿豆腐豆腐盒子西红柿炒豆腐清高气自隐酸辣豆腐羹烧酿豆腐块麒麟豆腐烧麻辣豆腐皮蛋豆腐卤五香豆腐炸素蚵仔酥麻婆豆腐烧树子豆腐宫保豆腐雪里蕻烧豆腐千层香菇凤凰豆腐卷吉祥如意卷八宝扒豆腐清蒸豆腐夹子焗烤豆腐油淋豆腐片家常豆腐炸豆腐丸子千层高丽菜清蒸白玉佛手一帆风顺蒸豆腐苦瓜盅煎麻香豆腐摆三色绣球东坡素肉卤泰式臭豆腐蒸豆腐黄瓜块豆腐火锅百年好合炸九层塔豆腐条香橙豆腐义式豆腐豆腐沙拉饼素食阿给茶树菇烧豆腐焦溜豆腐秋意桂花香芙蓉玉锦三杯豆腐香妃豆腐盅烩什锦豆腐丸子咖哩豆腐洛神之恋才子佳人吉祥团圆锅百里香火局豆腐粉蒸豆腐乳汁香鱼乳香素鱼乳香素鳗乳香素摆骨乳香豆皮卷煎芹菜豆渣豆渣方块酥

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

<<百变豆腐健康素>>

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