

<<好吃又懒做>>

图书基本信息

书名：<<好吃又懒做>>

13位ISBN编号：9787504850904

10位ISBN编号：750485090X

出版时间：2008-4

出版时间：农村读物

作者：陈寿元

页数：80

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>

## <<好吃又懒做>>

### 内容概要

《好吃又懒做》看肢与体连接程良。

新鲜蟹类口中含有泡沫，步足和躯体连接紧密，提起蟹体时，步足不松弛下垂；不新鲜蟹类在肢、体相接的可转动处，明显呈现松弛现象，提起蟹体，可见肢体（步足）向下松垂现象。

看腹脐上方的“胃印”。

蟹类多以腐植质为食，死后一段时间，胃内容物就会腐败而在蟹体腹面脐部上方泛出黑印。

看蟹黄是否凝固。

当蟹体在尸僵阶段时，蟹黄是呈现凝固状的；不新鲜蟹类，即呈半流动状。

到蟹体变质时更变得稀薄，手持蟹体翻转时，可感到壳内的流动。

看鳃。

新鲜蟹类鳃洁净、鳃丝清晰，白色或稍带黄褐色；不新鲜蟹类鳃丝开始腐败而粘连。

## &lt;&lt;好吃又懒做&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 馋嘴料理-肉食类 食品安全小博士-畜肉放心吃 腊肉荷兰豆 可乐鸡翅 肉丝绿豆芽 蒜苗五花肉 家常肉片 香菜肉丝 菊花明目汤 冬瓜炖仔鸡 山药炖羊肉 微波里脊 萝卜肥排汤 意大利牛肉汤 菇肉炖粉条 王婆红烧肉 微波红烧肉 木瓜杏仁煲肋排 肉炒蒜苗 梅花肉片 香蒜腌片 冬瓜蒸咸肉 川椒羊排 榨菜鸭血汤 排骨海带汤 紫菜鸡丝汤 奶油鸡条 金针鸡丝汤 家常蹄筋Part 2 懒出味道-河海鲜类 食品安全小博士-河海鲜放心吃 蛤蜊疙瘩汤 蛤蜊冬瓜排骨汤 蛤肉炒茼蒿 微波炉大虾 清蒸鲜蛤 酸奶虾串 原汁蛤蜊 炒香螺 炒蛏子 微波烤蛤蜊 葱拌八带蛸 豆腐炖鲫鱼 姜汁活蟹 炒青虾 萝卜丝炖青虾 油炸带鱼 虾酱肉末芸豆 盐水大虾 鸡蛋韭菜炒海肠 姜汁虾虎 啤酒虾Part 3 简淡清香-蔬菜类 食品安全小博士-蔬果放心吃 番茄汤 醋溜土豆丝 豉椒苦瓜 干煸四季豆 软炸番茄 茄汁土豆泥 拔丝芋头 双椒茄子 草菇菜心 金沙山药条 乳香南瓜 翡翠南瓜 手撕茄子 姜丝炒鲜藕 金钩荷兰豆 番茄肉丝汤 肉末烧豆腐 菠菜豆腐汤 番茄豆腐 木耳豆腐 油焖春笋 香辣土豆丝 青椒炒腐竹 辣炒卷心菜 丝瓜汤 红枣芹菜汤 蒜泥茄子 炸苹果圈 素炒青椒 蘑菇炖豆腐 醋熘海米白菜 蒜茸白菜 干煸豆角Part 4 懒出速度-奶蛋凉菜类 食品安全小博士-禽蛋放心吃 番茄炒鸡蛋 鲜奶蛋清 肉末芙蓉蛋 皮蛋拌豆腐 腐乳炒蛋 姜汁松花蛋 酸奶黄瓜 番茄橘子汁 润肤苹果饮 鸡蛋余蛤蜊 腊肠煎蛋 苦瓜炒蛋 酸甜莴笋 农蔬蘸酱 风味茄子 番茄甜饮 姜汁菠菜 凉拌白菜丝 凉拌海蜇 凉拌黄瓜 蜜汁藕 鸡蛋糕 番茄鸡蛋汤 虾仁水蛋Part 5 独角大戏 - 主食类 食品安全小博士 - 米面放心吃 栗子加钙饭 什锦炒饭 辣豆腐盖饭 孜然牛肉炒饭 番茄牛肉盖饭 虾仁松子炒饭 印尼炒饭 泡菜盖饭 黄金炒饭 土豆牛肉盖饭 土豆拌饭 芸豆打卤面 疙瘩面 炸酱面 油菜龙须面 时蔬拌面 家常肉末卤面 三鲜面 皮蛋瘦肉粥 牛奶糯米粥 小米南瓜粥 莲藕香芋饼 丝瓜玉米羹 黄金地瓜烙 香甜玉米粥 香甜山药饼 红薯糯米饼 豆腐粥 苹果牛奶粥 奶香鱼肉粥 青菜饭 青菜大虾面 鲜菇粟米粥 鲍鱼粥 金银小馒头 锅贴 红薯鸡蛋粥 栗子粥 甜浆粥 烧饼 干丝饼 榴莲酥 韩式泡菜拌饭 番茄蛋卷米饭 蛤蜊牛奶盖饭Part 6 把好厨房安全关 食品选购诀窍 科学卫生烹饪原则 厨具消毒小窍门 清晨不该吃的食物 远离易致癌食品 防癌食品明星 千万不要生吃的10 种常见食物 解冻后食物不宜再 置于冰箱内存放

## &lt;&lt;好吃又懒做&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：Part 2 懒出味道-河海鲜类 蟹类蟹是公认的食中珍味，种类达500余种，不但味奇美，而且营养丰富，是一种高蛋白的补品，对滋补身体很有益处。

如何选购 看肢与体连接程良。

新鲜蟹类口中含有泡沫，步足和躯体连接紧密，提起蟹体时，步足不松弛下垂；不新鲜蟹类在肢、体相接的可转动处，明显呈现松弛现象，提起蟹体，可见肢体（步足）向下松垂现象。

看腹脐上方的“胃印”。

蟹类多以腐植质为食，死后一段时间，胃内容物就会腐败而在蟹体腹面脐部上方泛出黑印。

看蟹黄是否凝固。

当蟹体在尸僵阶段时，蟹黄是呈现凝固状的；不新鲜蟹类，即呈半流动状。

到蟹体变质时更变得稀薄，手持蟹体翻转时，可感到壳内的流动。

看鳃。

新鲜蟹类鳃洁净、鳃丝清晰，白色或稍带黄褐色；不新鲜蟹类鳃丝开始腐败而粘连。

冻螃蟹：购买冻螃蟹，可察看其腹部，颜色较白、较坚硬者为好；不好的螃蟹有氨臭味，且会流出汁水。

新鲜蟹类，大小相当者，应挑选重量较重的，肉质会较饱满、鲜美。

健康食用红绿灯 一般人均可食用，每次不超过100克，但孕妇、体质过敏者、伤风、发热胃痛以及腹泻的病人，消化道炎症或溃疡胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期的人都不宜食蟹，患有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃蟹黄。

螃蟹性寒，是食腐动物，所以吃时要蘸姜末醋汁来祛寒杀菌。

不能食用死蟹。

因为死蟹体内含有大量细菌和分解产生的有害物质，会引起过敏性食物中毒。

醉蟹或腌蟹等未熟透的蟹不宜食用，应蒸熟煮透后再吃。

存放过久的熟蟹也不宜食用。

<<好吃又懒做>>

编辑推荐

《好吃又懒做》由农村读物出版社出版。

<<好吃又懒做>>

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>