

<<营养火锅>>

图书基本信息

书名：<<营养火锅>>

13位ISBN编号：9787508240671

10位ISBN编号：7508240677

出版时间：2006-6

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰

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>

<<营养火锅>>

内容概要

本书是“金盾家庭烹饪书系”之一，专为家庭学做火锅而编写。

全书以中低档普通家常菜为主，从南北各地众多不同风味的火锅中，精选了76个既很地道又不难做而深受大众欢迎的品种，以简洁的文字与精美的彩图，对每款火锅的用料、制法、特点及操作关键均作了具体的介绍和展示，并介绍了一些相关的小常识。

本书科学实用，易懂好学，图文并茂，一目了然，非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也可供饭馆、酒店经营参考。

<<营养火锅>>

书籍目录

营养火锅基本知识涮猪肉火锅猪排火锅冷火锅排骨肥肠火锅猪杂火锅涮猪肝火锅涮肚尖火锅猪心火锅
姜汁肘火锅滋补牛肉火锅牛肉干锅酸菜牛肉火锅牛肚火锅牛尾火锅血旺火锅涮羊肉火锅三鲜羊肉火锅
酱汁羊肉火锅酒香兔火锅兔头冷火锅狗肉火锅清汤火锅驴肉火锅白肉火锅鸡片涮锅三鲜鸡火锅农家鸡
火锅酸汤鸡火锅红酒鸡火锅酸菜鸡火锅辣味鸡火锅烧鸡公火锅山椒鸡火锅奇味鸡火锅冷火锅仔鸡干锅
仔鸡鸽子鸡火锅鸡血火锅红酒鸭火锅魔芋鸭火锅.....

<<营养火锅>>

章节摘录

书摘六、营养火锅的饮食卫生 营养火锅在制作过程中，由于环节较多，且以涮、烫为主，必须注意卫生，严防食物中毒。

具体要做到以下几点：一是科学搭配原料，注意食物相克，以免造成身体不适，二是掌握烫食技巧，生熟要适当，不宜过生或过熟，菜肴过生不能有效地杀死食物所携带的致病菌或虫卵等，容易引发疾病；过熟，菜肴中的维生素和氨基酸会遭到破坏，同时还会失去应有的鲜味。

三是不要暴饮暴食，尤其是自助餐，啤酒、饮料要少喝，切不可因为占便宜而无节制摄入，四是不要将汤菜在金属制火锅里存放较长时间，以免火锅的表面镀层与汤汁发生反应，产生某些化合物而引起急性中毒。

五是注意安全，防止人体被火锅烫伤，防止口腔、食道和胃黏膜被滚烫的食物损伤。

六是味道不宜过浓。

过麻，会使唇舌失去知觉，有味也品尝不到；过辣，会刺激胃黏膜，诱发胃癌及其他不明原因的皮肤病。

七是要根据自己的身体状况，有针对性地摄取食物，对于患有高血压、高脂血症、糖尿病、痛风和胃肠疾病的人来说，尤其要注意低油清淡，口味不要过咸过辣过浓。

P4插图

<<营养火锅>>

编辑推荐

“金盾家庭烹饪书系”是由多名既有多年烹饪工作实践经验，又对食谱书写作颇具水平的高级烹调师、高级营养师和高级摄影师编写。

全套共10册，分为肉菜、禽肉菜、蛋品菜、水产品菜、豆制品菜、蔬菜、凉菜、火锅、主食、汤羹粥等十大类。

每册一律精选76个品种。

所选品种，均以大众最熟悉、最常用、最想学的家常菜(主食)为主，原料普通，制法简便只要按照书中要求去做，就一定能很快入门。

此外为了方便读者翻阅使用，本书采用了活页装订。

本书以火锅为主，图文并茂，科学实用，版式新颖，方便灵活，通过精美的彩图和简短的文字，对每个品种的用料、制法、风味特点及操作关键都作了具体的介绍和展示，并扼要介绍了一些与本书内容相关的烹调、营养、饮食宜忌方面的基本知识。

本书非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也可供餐馆、酒店经营参考。

<<营养火锅>>

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>