

<<小菜王>>

图书基本信息

书名：<<小菜王>>

13位ISBN编号：9787510009167

10位ISBN编号：7510009162

出版时间：2009-8

出版时间：世界图书出版公司

作者：黄丽

页数：344

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

写《天下第一楼》的著名剧作家何冀平说过：会做菜的人智商高。

话说得有点夸张，但想深一层也不无道理。

做菜是一种能力，做菜的挥洒自如与工作的运筹帷幄，处事的举重若轻等有点类似，古人不是有“治大国若烹小鲜”的话句么！

看来，在这煎炒烹炸的一举一动中，其实包含有丰富的人生哲理呢！

英国《每日电讯报》的调查研究结果显示，当今时代的完美妻子，应该是，烹饪是高手遇事有主见：

日本作家新井-二三在《男人的厨房》一文中则指出：“会做饭的男人才性感”而据德国一个婚恋网站公布、全由女性网民投票的“增加魅力的爱好”调查结果，也证实了这个说法。

结果显示，有78%的女性受访者认为乐于下厨是一个真正的为魅力加分的爱好。

## <<小菜王>>

### 内容概要

港菜，讲究食材之原味，清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生。

因为重视“原味”，食材选用非常广，青菜萝卜、鲍参翅肚都是常用材料；又因历史原因，吸收了日本菜、欧洲菜等众多元素，堪称融合东西方美食之所长。

《小菜王》精选千余款令人垂涎的港式美食，制作方便，口味缤纷，兼顾营养和健康，非常适合都市人入厨参考。

书中还分享了食材养生功效、选材加工和处理、海味鉴别和选购等厨艺知识。

一书在手，不仅能做出拿手好菜，更能举一反三，创制属于你的私房菜。

## &lt;&lt;小菜王&gt;&gt;

## 书籍目录

序烹饪智慧一点通 买得精明 吃得健康 煮得出色 食材处理秘诀 烹饪秘诀 海味干货教室鲜香  
爽口煎 照烧银鳕鱼 酸辣鳕鱼扒 煎秋刀鱼 白饭鱼玉米煎蛋 酱醋多春鱼 蒜香  
龙俐柳 姜葱煎鲤鱼 葱香鱼块 酱煎鲈鱼 香煎鲈鱼 香煎三文鱼扒 洋葱汁煎鱼柳  
蜜汁煎鳕 豉油虾 香蒜大虾 蚬肉煎蛋 五味蟹 韭黄生蚝 牛油珍珠蚝 黑  
椒猪扒 吉列猪扒 芦荟牛肉 香煎鸡柳 南乳鸡翅 香煎鸡扒 生煎鸭扒 XO酱  
煎鹅肝 蟹籽煎鹅肝 玉米饼 三丝煎面 煎南瓜 软煎番茄 蒜茸茄子 五柳三色  
蛋 苦瓜煎蛋 泡菜蛋饼 菜脯煎蛋 剁椒豆腐 XO酱煎萝卜糕 炒 西芹生鱼片  
西葫芦炒鱼片 咸鱼炒芥蓝 姜葱鱼子 豉椒小银鱼干 清炒小龙虾 宫保虾仁 芦  
笋鲜虾 泡椒墨鱼仔 豉汁炒蟹 豉椒鲜鱿 椒盐鱿鱼圈 沙嗲鱿鱼圈 西施炒扇贝  
芥蓝炒扇贝 苋菜炒扇贝 .....美颜护肤清怡健康滋味无穷

## <<小菜王>>

### 章节摘录

插图：第三和第四层是肉、鱼、蛋、豆类及奶制品类，主要营养成分是蛋白质和维生素B，有助修补细胞以及发育生长。

其中的红肉和肝脏含丰富铁质，能促进身体制造红血球，有效防治缺铁性贫血。

另外，豆制品和奶制品类都有丰富钙质，有助骨骼成长及预防骨质疏松症，并能保持牙齿健康。

但肉类和全脂奶制品类含较多动物脂肪和胆固醇，多吃容易引发肥胖、高血压、高胆固醇、心脏病等健康问题。

因此这类食物只宜适量食用，而且应该尽量选择瘦肉和低脂的奶制品。

最高的一层面积最小，代表每天只宜少量进食含油、盐、糖的食材，例如薯片、糖果、汽水、咸鱼和各种调味料等。

这是因为这类食品虽然为身体提供大量热量，但缺乏营养，而且多吃会引致各种疾病。

举例来说：多吃油分会引致肥胖，亦容易患上心血管疾病；多吃甜食则会引致蛀牙；而过多的盐分会增加肾脏的负担，甚至引致高血压。

身体机能较弱的老人及长期病患者更应注意，尽可能避免进食此类食品。

<<小菜王>>

编辑推荐

《小菜王》：来自权威饮食出版机构，港岛经典美食工具书从煎炒炸到蒸焗扒从日常到参鲍翅搭配中、日、欧风味的独特调料尽现港菜的清鲜嫩滑

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>