

<<吃海鲜的学问>>

图书基本信息

书名：<<吃海鲜的学问>>

13位ISBN编号：9787530646946

10位ISBN编号：753064694X

出版时间：2007-8

出版时间：百花文艺

作者：赵生

页数：188

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>

## <<吃海鲜的学问>>

### 内容概要

多年来在日常生活中，我目睹了如何采购食材，如何配搭，如何洗、切、蒸、炒、炆、炖、煲、焗才能烹调出一道味道有新鲜感、造型诱人食欲、营养丰富又可防病的食物。当中的小窍门，例如煮糯米饭时用鱼熬的清汤来煲饭，煮豆角用海鲜骨煲水来煮等等，这些民间巧思，确实有令人意想不到的效果。

《吃海鲜的学问》全书分成饮食常识、海鲜的学问、海水鱼、淡水鱼、虾蟹贝壳类、软体类六大部分。

每种海鲜写出它的特性、样貌、产地、如何选购、怎样加工保存、配搭材料以及它的食用价值、调理疾病功用。

更特别的是教你用每种海鲜煮一菜。

顺便一提的是除了海鲜以外，淡水鱼类在日常生活中也占了一个很重要的位置，它不仅供应量大，价格也较实惠。

## <<吃海鲜的学问>>

### 书籍目录

一、饮食常识1) 药食同源2) 药膳应有原则3) 食物要均衡4) 食补重于药补5) 食物中的五性五味6) 海鲜的饮食禁忌二、海鲜的学问1) 海鲜的营养2) 海鲜的烹调3) 海水鱼、淡水鱼, 何者价值高4) 海鲜的种类5) 如何选购、贮藏海鲜三、海水鱼1) 石斑鱼2) 比目鱼3) 沙丁鱼4) 秋刀鱼5) 黄花鱼6) 鲭鱼7) 鲷鱼8) 鲳鱼9) 鲭鱼10) 鳕鱼11) 鲈鱼12) 白带鱼13) 虱目鱼14) 鲑鱼.....四、淡水鱼五、虾蟹贝壳类六、软体类

<<吃海鲜的学问>>

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>