

<<最好的厨师是自己>>

图书基本信息

书名：<<最好的厨师是自己>>

13位ISBN编号：9787533149819

10位ISBN编号：7533149815

出版时间：2008-7

出版时间：山东科学技术出版社

作者：王茂山 等主编

页数：287

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>

<<最好的厨师是自己>>

内容概要

每个家庭主妇都希望能够烹调出既适合家人口味、又符合人体健康需要的美味佳肴。这看似简单，其中却大有学问。

本书是专门为老百姓编写的一本关于原料知识和烹饪技术的书。在原料知识中着重介绍了原料的质量鉴别、营养价值、功效、烹调应用等；在烹调技术中。详细介绍了家庭常用的烹调方法及典型菜例。

书中还对烹饪原料的加工方法、调味知识和面点制作做了详细的介绍。

为了方便广大读者学以致用。

作者精选了400余道制作简单、既有营养又味道鲜美的家常菜介绍给读者。

希望能够满足广大读者的日常之需。

<<最好的厨师是自己>>

书籍目录

第一章 原料知识 一、粮食类 二、蔬(野)菜 三、果品类 四、畜禽类 五、水产类 第二章 原料加工 一、刀工 二、原料成形 三、干货原料的涨发 第三章 烹调技术 一、勺功 二、烹饪原料的初步熟 三、上浆、挂糊 四、勾芡 五、炸 六、熘 七、爆 八、炒 九、烹 十、烩 十一、烧 十二、扒 十三、煎 第四章 调味品 第五章 面点制作 第六章 家庭常菜谱 附录 一、家宴常识 二、常用名词解释 三、食物搭配禁忌 四、健康食物的选择 五、烹调小窍门

<<最好的厨师是自己>>

章节摘录

第一章原料知识一、粮食类大米大米是稻谷经过加工，除去杂质和谷壳后，再经碾轧、筛理而得到的。

种类大米按其品种、质地的不同分为籼米、粳米和糯米三类。

1.籼米：又称机米，主要产于我国南方。

此米产量较高，质量较差。

米质较疏松，硬度小、黏性小，易碎，颜色以灰白、半透明者居多，膨胀性较大，口感干而粗糙。

2.粳米：也称大米，产于我国北方。

蜡白色，透明色者较多。

米质较紧密，硬度大，耐压性好，不易碎，口感细腻，米质要好于籼米。

3.糯米：又称江米，以江苏南部及浙江出产较多。

糯米胀性小、硬度低、黏性大，色泽乳白，不透明，成熟后有透明感，出饭率低。

按照大米的加工精度，可以分为特等米、标准一等米、标准二等米、标准三等米四个等级，加工精度越高，营养价值相对损失越大。

此外，还有一些特殊品种的稻米：1.香米：粳米的一种。

颜色洁白透明。

烹煮后具有浓郁的香味，旧时被封建统治者列为贡品。

我国各省均有生产，但产量有限。

2.黑米：糯米的一种。

通体紫黑色，其营养价值很高。

含多量水溶性蛋白质、维生素和矿物质。

烹煮的饭味香，旧时列为贡品。

质量鉴别1.大米以形状均匀整齐，无碎米、裂纹米和虫蛀，米粒油性大、透明度高者为佳。

2.新米有光泽，无虫害杂质；陈米颜色暗，常染有虫害，夹杂物含量较高。

营养价值大米中的淀粉含量很高，其次为蛋白质、脂肪和B族维生素。

大米中所含的蛋白质主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较完全，人体比较容易消化吸收，但赖氨酸含量比较少。

稻谷脱壳后仍保留着一些外层组织的米（如皮层、糊粉层和胚芽）被人们称为糙米，糙米南方比较多见。

糙米的B族维生素（特别是维生素B1）、膳食纤维、矿物质都比精米（精米是糙米经过精磨、去掉外层组织得到的，也就是我们平常吃的大米，它雪白细腻，吃起来柔软爽口。

）含量高，由于糙米口感较粗，质地紧密，煮起来比较费时，现在很少有人吃了。

日本研究证明，糙米饭的血糖指数比白米饭低得多，吃同等数量时具有更好的饱腹感，有利于控制食量，从而帮助肥胖者减肥。

因此，日本、韩国、新加坡等国家很早就掀起了吃糙米控制体重的热潮。

大米的营养成分。

<<最好的厨师是自己>>

编辑推荐

《最好的厨师是自己》：L每个家庭主妇都希望能够烹调出适合家人口味的美味佳肴，然而做饭看似简单，其中却大有学问。

为什么一样的原料，不同的人做，就会有不同的口味？

答案就在书中！

原料知识+刀工+勺功+原料成形+调味品+烹调技术 = 美味佳肴
120种原料的质量鉴别和最适宜的烹调方法
常用的刀工和勺功介绍
原料成形（片、丝、条、段、块、丁、茸泥）方法
家庭常用烹调技术（焯水、过油、上浆、挂糊、勾芡、炸、熘、爆、炒、烹、烩、烧、扒、煎、*、炖、焖、氽、煮、蒸、涮、拔丝、制汤、凉菜制作）
详细介绍常见干货原料的涨发
调味品的应用和实例介绍
家庭常用面点（面团、馅）的制作方法
400余种家常菜的制作方法

<<最好的厨师是自己>>

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>