

<<不可不知的1000个饮食细节>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的1000个饮食细节>>

13位ISBN编号：9787538017397

10位ISBN编号：7538017399

出版时间：2008-10

出版时间：李月英 内蒙古科学技术出版社 (2008-10出版)

作者：李月英

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>

<<不可不知的1000个饮食细节>>

内容概要

《不可不知的1000个饮食细节》从饮食烹饪方法、食物合理搭配、营养瘦身、饮食禁忌、四季饮食、一日三餐、饮食习惯、饮品健康、男女两性饮食等方面，详细解读不可不知的日常饮食细节。

科学实用：参照《不可不知的1000个饮食细节》提供的丰富信息，读者可以得到科学、健康的饮食观念，改变不良的饮食习惯，让每天的饮食都丰富多彩，促进我们的生活向着更健康、更科学的方向迈进。

可操作性强：健康离我们并不遥远，只要参照《不可不知的1000个饮食细节》提供的正确方法，掌握正确的饮食知识，并付诸行动，就能使你健康长寿。

<<不可不知的1000个饮食细节>>

书籍目录

注重方法，健康饮食乐趣多常切食物巧用刀保存蔬菜中维生素的窍门食品不宜反复冷冻海带补碘，食用讲安全冬菜的选用、贮存与烹调浸泡猪肉不科学水产品加工要科学简单易行的菜板消毒使用压力锅要注意0时间烹调食物巧用水冷水制肉汤不科学骨头汤久煮并不好不宜用旺火煮挂面焯菜不宜在水冷时下锅豆腐、菠菜同煮要讲方法蔬菜不宜带水下锅健康吃烧烤肥肉怎么吃才健康煮鸡蛋怎么掌握火候巧蒸营养美味鸡蛋羹巧煎健康荷包蛋烹饪健康美味的鸡肉土豆怎么吃做出鲜美好汤的学问旺火快炒，蔬菜好吃又营养米饭变香小窍门甲鱼烹饪窍门怎样使海带柔软可口科学勾芡小窍门高压锅烙饼小窍门科学煮粥小窍门发面不难有窍门清除菜肴原料怪味有妙法“老肉变嫩”的10个小窍门清洗食物窍门多巧存面粉利于健康烹调时加酒与加酱油的时机带鱼营养，去鳞有方泡木耳不宜用热水鉴别与贮存蜂蜜小窍门如何识别变质银耳剁肉馅小窍门怎样区分碱发虾仁鉴别注水肉有妙法挑选优质海味干品小窍门如何识别受污染的鱼如何识别“加料”面粉如何识别掺假食用油如何识别甲醛水发货如何识别催熟的西瓜如何识别化肥豆芽如何识别色素葡萄酒怎样区分鲜鸡和冰鲜鸡六种鸡蛋不能买怎样挑选好鸡怎样判别色拉油的品质超市面食，怎么买该买什么样的豆腐巧妙辨别有农药的蔬菜超市净菜怎么选洗碗别忘洗碗底开水烫碗并不能消毒鱼要这样烧才有好营养家用抽油烟机正确的使用方法清洁抽油烟机四妙招使用电火锅的窍门黄瓜加热食用更健康对吃食物，养生又治病吃烤肉一定要配生蔬菜豆腐搭配着吃更利健康韭菜配鸡蛋，营养丰富十谷粥，保健康怎样科学地吃五谷杂粮萝卜、就茶去火理气吃羊肉，最好配蔬菜玉米配青豆，营养价更高菠菜配胡萝卜、能防中风菠菜配猪肝，预防贫血经常喝玉米奶，增强记忆力莲子配猪肚，补益又健身竹笋配鸡肉，蛋白质更丰富枸杞配兔肉，滋补效果强青椒炒鳝鱼，降血糖鱿鱼配黄瓜，补充维生素不足芹菜配番茄，降血压鸭肉搭配白菜，可降胆固醇芋头配猪肉，营养更补益花生米炒芹菜，有益心血管营养啤酒的妙用巧用葡萄酒保健康喝咖啡，有效预防胆结石小米粥能养胃生姜鲫鱼汤缓解胃痛常吃花生，降低胆固醇常吃芝麻绿豆糕，预防痤疮常吃豆豉、纳豆能预防血栓常吃坚果，有效预防心脏病藕汁、梨汁治疗口干咳嗽定期吃一顿无盐餐长期吃素危害多睡前别服蜂王浆长期饱食无益健康多咀嚼，好处多偏食酸性食物影响记忆力贪吃热饮热食易患食管癌喝酒时别忘多吃饭偏食植物油有损健康别做餐桌上的“清洁员”常喝纯净水不好多吃主食保护大肠冷热湿食折磨胃肠快吃甜食慢吃酸食吃糖过量易骨折吃苏打饼干每周别超过50克泡菜自家做着吃更健康野菜应泡两小时后再吃每天吃个苹果好处多饭前喝汤防病益健康做饺子馅别挤水吃辣小心伤眼睛榨完果汁连渣吃掉蔬菜做凉菜最好先过开水吃土豆必须先削皮腐乳应蒸15分钟后再食用微波炉加热牛奶时间不宜长蒜要捣碎吃烧肉时不宜早放盐和酱油不要使用不锈钢器皿盛放调料炒完菜要马上刷锅不宜用塑料桶长期存放食用油狼吞虎咽易得癌症饮品细节不容忽视果汁饮料不能代替白开水不要用饮酒来取暖长期酗酒易得脑病睡前饮酒损胃伤肝不要随便喝药酒酒后不能喝咖啡哪些人不宜喝啤酒喝汽水的注意事项喝豆浆的注意事项哪些人不宜喝牛奶牛奶加糖的学问老化的水不要喝冬季也应多饮水中老年人应特别重视饮水老年人最需要饮水的时间清晨喝水好处多一次不要喝太多的水哪些人不适宜饮茶不要喝隔夜茶女性不宜饮茶的6个时期喝茶讲功效过量喝茶小心贫血小小咖啡学问多速溶饮品少喝为妙电脑一族的健康饮品冬季里适宜喝的饮品喝汤保健康适合不同女性的汤品哪些人不适宜喝鸡汤熬绿豆汤也有讲究蜂蜜——春季最佳养生饮品喝酸梅汤防中暑吃出性情，男女有不同男人，你健康吗成年男性“保”肾高招吃苹果可预防前列腺炎男人不可百日无姜增加“含精量”的饮食法巧吃水果提高性功能吃出激情的4种食物男人春季性保健别乱补春季喝茶也助“性”秋季吃些海鲜来助“性”男人“乱”吃会不育男性不育吃什么防止性功能早衰吃什么韭菜拌蒲公英能壮阳吃肉能激发男人性欲牛奶也是性中物新郎官，蜜月吃好睡好可杀精子，新婚男人不宜饮蜂产品——为男人“充电加油”男人瘦身要谨慎男性脑保健不容忽视补肾壮阳的饮食原则提高性功能，虾、蟹不要同时吃男人适量喝红酒能防前列腺癌女性月经期间需要多吃的食物月经期间不可多吃的食物月经期间不宜喝咖啡和酒10大必吃的丰胸食物治疗痛经怎么吃女性平日宜多吃红糖更年期女性巧吃抗衰老蜂蜜：中年女性的密友一天吃三枣，终身不显老海藻类食物：女性健康美丽的秘密武器女性素食减肥也要正确食醋的美容保健功效把皱纹“吃掉”根据皮肤类型选择合适的食物女性最需要的8大营养素预防乳腺癌的食品丝瓜汁能除皱预防皮肤粗糙，喝鱼皮粥柚子皮功效多黄瓜嫩肤法糙米排毒、美容功劳大常喝白菜汤，护肤又养颜鸡蛋红枣粥，滋润又营养用红糖来美白鲜花煲粥，可养颜牛奶——绿色天然的“护肤品”红酒养颜又美容菠菜

<<不可不知的1000个饮食细节>>

美肤护容颜苹果炖鱼去眼袋蜂蜜对付青春痘高粱木耳羹可润肤养颜抗衰老的桂花乌梅汁美白护肤的百合薏米粥电脑一族，常喝柠檬蜂蜜水皮肤粗糙喝银耳粥肌肤光滑，早晚喝点醋樱桃银耳汤，美白又健康滋润肌肤的核桃粥长葆青春的芝麻糊生姜可养肤美颜养颜润肤美容茶花粉美容抗皱防衰长了痤疮吃豆腐粥美容猪皮冻悦泽驻颜的冬瓜喝黄豆芽粥告别皮肤油腻除皱消斑当属樱桃补益美容的桂圆炖蛋经期补血吃猪肝养颜美容的燕窝羹丰胸食疗方常吃豆腐预防臀部下垂助性养生食谱韭黄炒猪腰豌豆焖羊肉椰子炖鸡鹌鹑大米粥红豆乌鱼汤甲鱼炖猪肚清蒸鳗鱼鱼胶糯米粥姜丝炒墨鱼鹿鞭狗肾汤苡蓉烧羊肉参芪煨鹿肉沙参猪肺汤当归炖羊肉地黄蒸鸡菟丝子狗肉汤双鞭壮阳汤鸽蛋百莲汤冬虫夏草粥青椒炒腰花酒炒虾仁山药炖乳鸽蚕豆炖牛肉冰糖燕窝梨合欢蒸猪肝豆腐炖猪蹄木耳红枣汤红豆鲤鱼羹党参烧鳝段五仁蒸全鸭疾病与禁忌食物感冒需要禁忌的食物头痛需要禁忌的食物便秘需要禁忌的食物腹泻需要禁忌的食物腹胀需要禁忌的食物痢疾需要禁忌的食物哮喘需要禁忌的食物肺结核需要禁忌的食物肝炎需要禁忌的食物高血压需要禁忌的食物冠心病需要禁忌的食物心肌炎需要禁忌的食物动脉硬化需要禁忌的食物肝硬化需要禁忌的食物脂肪肝需要禁忌的食物胃病需要禁忌的食物十二指肠溃疡需要禁忌的食物急性胰腺炎需要禁忌的食物急性肾炎需要禁忌的食物尿毒症需要禁忌的食物糖尿病需要禁忌的食物痛风需要禁忌的食物肥胖症需要禁忌的食物黑木耳能防心血管病吃白菜能预防乳腺癌吃胡萝卜、防近视豆制品能预防胃癌黄鳝能治糖尿病鸡蛋可防治动脉粥样硬化生姜能防胆结石喝酸奶能防阴道炎黄豆排骨汤可补脑多吃蘑菇防肝病吃黑巧克力可预防心脏病高血压患者常吃茄子好伤风感冒，喝绿豆蜜糖粥马齿苋能预防肠道疾病吃芝麻可防眼睛干涩多食含钾食物能预防中风适宜糖尿病患者的药茶蜂蜜能防龋齿常吃燕麦可预防心血管疾病苹果连皮食用，预防癌症食疗补钙效果佳山药粥补脾巧治干燥征多吃富含维生素C食物，告别黄褐斑失眠的食疗方法养胃健胃，饮食是关键食疗可以戒烟瘾吃香蕉可以预防高血压微波炉烤苹果减肥防病饮食改善便秘吃亚麻籽油，预防脑血管病饮食改善“冷寒症”益母草煮鸡蛋治痛经常吃海带可抵抗辐射损伤中年男性护肝首选山楂慢性肝病患者应多吃葡萄肝病患者饮食禁忌枇杷叶好吃又降糖夏季降糖不妨多吃鱿鱼少吃“三白食品”可防糖尿病多吃海鱼能预防糖尿病调节血脂的食疗方蜂蜜“生吃”营养更好配点蜂蜜改善蜂王浆口感用蜂胶前要做过敏试验经常喝蜂蜜不会发胖吃蜂蜜对症选各种眼疾的饮食原则视力减退的食疗方健康果蔬，轻松瘦身吃水果要适合自己的体质上午吃水果最好吃香蕉能减肥减肥要喝天然蔬果汁苦瓜，超级脂肪杀手多吃菠萝预防癌症常吃冻豆腐能减肥玫瑰蜜枣茶，清除宿便玉米茶减肥又消肿吃红薯通便又减肥减肥瘦身的西红柿吃土豆也能减肥瘦身治肥胖，吃芸豆虾米粥可减少脂肪蓄积瘦身佳品海参芒果可降胆固醇治肥胖荷叶与竹叶——降脂减肥的良药海带黄瓜粥，降脂减肥有神功消脂清血草莓鲜奶蜜健体瘦身的猕猴桃西瓜皮炒毛豆，减肥又消脂葡萄瘦身健美汁丝瓜煮虾米，减肥又轻身降脂减肥的南瓜预防肥胖请吃茄子芹菜炒香菇，健体又轻身使身材苗条健美的菠菜洋葱苹果汁，去脂又减肥吃豆芽，治肥胖山楂冬瓜汤消脂有奇效减肥健美的菱角生食果蔬减肥的好处生食排毒的3种方法科学饮食，别犯“忌”不宜与牛肉同食的食物不宜与羊肉同食的食物牛肝不宜与鳗鱼同食不宜与狗肉同食的食物不宜与兔肉同食的食物鹌鹑与蘑菇不宜同时吃不宜与鲤鱼同食的食物不宜与甲鱼同食的食物不宜与虾同食的食物不宜与蟹同食的食物不宜与田螺同食的食物不宜与黄瓜同食的食物不宜与南瓜同食的食物不宜与萝卜、同食的食物不宜与葱同食的食物腌制品不要冷冻不宜盲目吃狗肉吃不完的罐头食品不要放入冰箱火腿不宜放入冰箱贮存存放鸡蛋勿用水洗炖骨头汤忌放醋贝壳类食物勿生吃熏制品不宜多吃不要食用野生动物干腌菜不宜用冷水浸泡不宜用豆浆冲鸡蛋酸菜不宜食用过多未煮熟的黄豆易中毒忌吃蘑菇的人红薯不宜过量食用长芽的花生不能吃食用芦荟的禁忌怎样正确食用野菜莴笋叶营养价值高畸形番茄不要吃不宜过量吃洋姜不宜吃未成熟的水果不宜生食银杏不宜吃反季节水果甘蔗不宜多吃山楂不宜多吃有哈喇味的油不宜食用熬绿豆汤不宜放碱不宜用猪油烹调食品油炸食品不要经常食用炒青菜不宜放碱烧鱼忌过早放姜多味瓜子忌多吃糕点不宜长时间贮存忌多食爆米花忌爆米花中放糖精砂锅菜好吃，不宜常吃炒鸡蛋忌放味精忌用小苏打烧煮食物吃粽子禁忌腌制前的菜忌久放食盐忌久存红糖忌久放白糖忌久存忌经常使用铜制炊具忌用搪瓷制品煮食物食用香肠的禁忌食用豆制品的宜忌夏季忌过食生冷儿童不宜饮用可乐型汽水食用冰淇淋的禁忌高血压患者不宜多饮运动型饮料西瓜不宜食用过多感冒初期不宜吃西瓜饮食不当易感冒哪些病人不宜食用冰冷食品辣椒不宜吃得过多中年人禁忌食盐、糖过量吃火锅五忌吃大蒜有禁忌鸡蛋豆浆最好别一起吃红薯千万别跟柿子同吃月饼并非人人适宜哪些病人不宜饮用牛奶哪些人不宜食用山楂吃完狗肉可别喝茶别在茶里加牛奶吃完猕猴桃别马上喝牛奶茶叶蛋有悖健康更无营养不要

<<不可不知的1000个饮食细节>>

吃半熟鸡蛋炒韭菜隔夜不宜再食用吃梨生熟功效不同不要空腹吃糖吃松花蛋要加姜醋汁别拿甘草当茶饮不要空腹喝酸奶吃葡萄不吐葡萄皮大蒜不宜熟吃或空腹吃柿子可别吃得太多每天吃橘子别超过3个哪些人不宜吃菠萝熟白菜放时间长了不宜再食用剩菜回锅毒更强痛风病人不宜喝豆浆肾病患者别吃杨桃冠心病患者不宜饱食减肥者别多吃腐竹肾功能不全者不宜多吃西瓜吃腰果谨防过敏田螺与牛肉同吃易腹泻栗子不要与牛肉一起吃田螺蛤蜊同吃易消化不良食用牛肉有禁忌吃没烫熟羊肉易引发旋毛虫病生鸡蛋不宜吃粉丝含铝不宜多吃吃粽子要注意时间香料不宜食用过多带黑斑的红薯不要吃有苦味的柑橘不宜食用久存的白糖不宜食用不宜吃鸡头不要拿米粉当婴儿主食儿童不宜吃直接从冰箱中拿出来的食物孕妇不宜吃芦荟老年人不宜多吃瓜子哪些人不宜吃辣椒不要吃鸡屁股哪些人不宜吃花生荔枝吃太多易患“荔枝病”蟹肉花生同吃会腹泻鹅肉梨同吃会加重肾脏负担驴肉和金针菇同食易引发心痛鲫鱼冬瓜同吃会降低营养价值猪肉杏仁同吃会导致腹痛山楂猪肝同吃营养会下降蜂蜜洋葱同吃会产生有毒物质螃蟹不要与哪些食物同吃炒胡萝卜、和芹菜不宜放醋袋装牛奶不宜加热不宜用橄榄油炒菜不要喝所谓的半汁葡萄酒春季饮食, 细节全收录春季调养从吃开始春季饮食调养三步走养生药膳, 调补气血老人春季防上火, 青萝卜、帮你忙郊游别乱吃野味立春过后不宜多吃羊肉春天吃荠菜, 延年又益寿吃香椿先用开水烫春天吃甘蔗小心霉变春笋易过敏, “尝鲜”要小心干看、湿看, 巧辨春茶初春吃什么可杀菌鲜花入菜, 怎样选春季吃鱼要小心春季煲汤宜清淡山药、荸荠, 赶走“春困”预防感冒, 就喝热辣汤初春预防感冒, 吃韭菜好元宵好吃, 切莫过量春季菠菜补铁不科学春食橄榄防呼吸道感染多喝白开水, 预防多种疾病养肝、护肝的春季药膳春季“酸碱”平衡调节老人脾胃春季提高免疫力多吃草莓春季吃山药养胃春季蜂蜜助养生春季多吃大蒜, 能提高食欲湿重体质者春季食疗老年人春季多喝养生粥春天运动搭配首选碳水化合物春季药酒并非人人适宜春季止咳多养肺瓜子不是人人都能吃夏季饮食, 消暑全攻略夏令健康“三豆汤”夏季如何防止食品发霉夏季喝冰啤酒四“不宜”夏天吃粥, 清凉又解暑自制大麦茶, 预防中暑夏日泥鳅水中宝少女夏季少喝汽水冷饮喝多刺激胃夏日吃鸭祛暑热夏天出门前吃根香蕉夏天多吃黄花鱼美味黄鳝, 补脑益智调血糖初夏吃樱桃, 美颜功劳大桃, 李、杏都不宜多吃畸形水果不要吃绿豆汤怎么熬多吃苦味食物, 增强食欲桑拿天, 多吃瓜类蔬菜凉拌菜, 夏天餐桌不可少消暑药茶缓解不适食甲鱼的好时节夏季吃水果适可而止凉茶败火, 不能滥服热带水果易冻伤存放有讲究夏天牛奶别冰冻夏季饮用瓶装水慎防病夏季菜根也是良药清热解渴的药粥长夏健脾多吃豆夏季吃凉面可解暑夏季养骨宜吃成鸭蛋吃蕨根粉提高食欲夏食酸梅好处多老人夏天吃饭顺序有讲究放置时间过久但无腐败气味的食物不要吃夏季少吃羊蝎子不要过量食用光敏性蔬菜夏季食物中毒的急救措施夏季吃西瓜讲究多夏季过敏体质别吃菠萝夏日性生活后别喝冷饮桑叶泡水夏季养生夏天留神吃进寄生虫秋季进补, 细节知多少秋季减肥吃土豆吃螃蟹有五忌秋季食酸菜, 小心中毒霜降过后, 吃栗子进补秋天不宜吃狗肉秋季润燥吃“五仁”百合莲子润燥, 秋季宜多吃秋季哪些食物可排毒秋季干燥的中药调理法秋季吃玉米“粗细粮搭配”秋天进补不要操之过急“贴秋膘”根据体质选食物秋膘贴过头, 吃点清淡的食物中老年秋季养肺有良方秋天多吃葡萄可排毒秋日食冬瓜防止发胖秋季扁豆健脾益胃秋天吃南瓜, 补血润肺秋吃萝卜、助消化秋日吃田螺祛病养生吃柚子预防癌症“猪肺汤”并非润肺好汤重阳茱萸消病灭灾秋天防治便秘秋季食疗治阳痿秋季, 哪些海鲜能助性秋季食疗, 更年期妇女增进性欲落英缤纷食菊花秋季常吃葵花籽秋天吃柿子八不宜深秋, 食用“生蜜”易中毒红豆汤驱走秋寒秋天应适量补锌芡实是秋凉进补佳品秋季养生喝茶好一天2个梨解秋燥素食进补好处多秋季出游带块巧克力秋游野炊也要注意保健冬季养生重细节冬季多吃“养生三宝”冬天应多食用糯米冬天也要适当吃凉菜冬季宜暖胃, 还是喝红茶兔肉性凉冬季少吃冬季怕冷多吃黑色食物冬季润肺, 首选银耳熬腊八粥最好用高压锅冬季吃桂圆养心安神吃完麻辣火锅吃点枇杷膏四种暖胃的蔬菜冬天吃火锅的注意事项冬食辣椒预防疾病冬日吃姜好处多冬季餐桌别少了大白菜冬季最宜吃鲫鱼荞麦含芦丁, 保护心血管喝“三汤”治冬季感冒冬季吃藕可滋养痔疮患者冬季饮食宜忌冬天也别吃剩菜大棚菜, 清洗更要仔细冬季养生粥滋阴补阳冬季喝茶可防瘙痒冬季老人不可多吃橘子三九天, 常吃带馅面食身体好老人适宜喝黄酒祛寒老人不宜喝白酒御寒冬至养生先养肾冬季健身随身带包奶冬季减肥多喝奶冬天喝粥治感冒小雪怎样吃出“好心情”冬季吃羊肉, 暖身又暖心冬天也别吃剩一日三餐要吃好谷类早餐有益健康早餐勿吃“干食”早餐不妨搭配牛奶加蜂蜜7点左右吃早餐最健康排毒早餐应该怎样吃不吃早餐危害大早晚吃蜜护心保肝养肺早餐不宜吃冷食全麦面包最好早上吃中午不要长期吃快餐午餐多吃素不犯困自备健康午餐午餐喝杯酸奶更利身体健康夏季午餐适合吃什么午餐不要吃得过饱午餐减肥不当易致病午餐

<<不可不知的1000个饮食细节>>

最适宜吃面条晚餐怎样吃才健康晚饭少吃能降血脂晚餐补钙吸收率高饮食好习惯，健康有保障饭后喝茶影响胃肠功能改变传统的进餐顺序原汤化原食

<<不可不知的1000个饮食细节>>

章节摘录

插图：注重方法，健康饮食乐趣多常切食物巧用刀巧切猪肉。

猪肉的肉质比较细，筋腱少。

如横切，炒熟后会变得凌乱散碎；如斜切，既可使其不碎，吃起来也不会塞牙。

巧切肥肉。

可先将肥肉蘸凉水，然后放在砧板上，一边切一边洒点凉水。

这样切肥肉省力，也不会滑动，不易粘砧板。

巧切羊肉。

羊肉中有很多膜，切丝之前应先将其剔除，否则炒熟后肉烂膜硬，吃起来难以下咽。

巧切牛肉。

牛肉要横切，因为牛肉的筋腱较多，并且顺着肉纤维纹路夹杂其间，如不仔细观察，随手顺着切，许多筋腱便会整条地保留在肉丝内。

这样炒出来的肉丝，就很难嚼得动。

巧切鸡肉。

鸡肉要顺切，因为相比之下，鸡肉显得细嫩，其中含筋少，只有顺着纤维切，炒时才能使肉不散碎、整齐美观，入口有味。

巧切鱼肉。

鱼肉要快切。

鱼肉质细，纤维短，极易破碎。

切时应将鱼皮朝下，刀口斜入，最好顺着鱼刺，切起来要干净利落。

这样炒熟后形状完整。

巧切猪肝。

猪肝要现切现炒。

新鲜的猪肝切后放置久了肝汁会流出，不仅有失养分，而且炒熟后有许多颗粒凝在肝片上，影响外观和质量。

所以鲜肝切片后，应迅速用调料及水淀粉拌匀浆好，并尽早下锅。

一般以在下锅炒之前切为宜。

巧切熟蛋。

要把煮熟的鸡、鸭，咸蛋切开，而且不碎，可将刀在开水中烫热后再切，这样切出来的蛋片光滑平整，而且不会沾在刀片上。

巧切松花蛋。

松花蛋用刀一切，蛋黄就会粘在刀上，既不好擦刀，又影响蛋的完整、美观。

可用牙齿咬着一根丝线一头，用手拉着另一头，在剥好的松花蛋上绕~圈，相向一拉，松花蛋就被均匀地割开了，蛋黄完整无损。

巧切蛋糕。

切生日蛋糕或奶油蛋糕要用钝刀，而且在切之前要把刀放在温水中蘸一下，也可以用黄油擦一下刀口，这样切蛋糕就不会粘在刀上，巧切大面包。

要想切好大面包，可以先将刀烧热再切。

这样既不会使面包被压而粘在一起，也不会切得松散掉渣，不论薄厚都能切得很好。

巧切黏食品。

黏性食品，往往粘在刀上不太好切，而且切出的食品很难看。

可以用刀先切几片萝卜，后再切黏性食品，就能很顺利地切好巧切西红柿。

切西红柿时，要看清其表面的“纹路”，把西红柿的蒂轻轻放正，依照纹路切下去，能使切口的种子不与果肉分离，果浆不流失。

保存蔬菜中维生素的窍门不要久存蔬菜。

新鲜的青菜，买来存在家里不吃，便会慢慢损失一些维生素。

<<不可不知的1000个饮食细节>>

如，菠菜在20度时，维生素C损失达84%。
若要保存蔬菜，应在避光、通风、干燥的地方贮存。

<<不可不知的1000个饮食细节>>

编辑推荐

参照《不可不知的1000个饮食细节》提供的丰富信息，读者可以得到科学、健康的饮食观念，改变不良的饮食习惯，让每天的饮食都丰富多彩，促进我们的生活向着更健康、更科学的方向迈进。

<<不可不知的1000个饮食细节>>

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>