

<<新编家常菜典一本全>>

图书基本信息

书名：<<新编家常菜典一本全>>

13位ISBN编号：9787542744760

10位ISBN编号：7542744763

出版时间：2010-1

出版时间：上海科普

作者：《大生活》编委会 编

页数：351

字数：300000

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>

<<新编家常菜典一本全>>

内容概要

随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变，而想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。

如何提升自己的厨艺?怎样才能使饭菜色、香、味俱全而又营养丰富呢?如何才能在厨房中收获成功的乐趣呢?如果你经常为上述问题而感到困惑，不妨看看这本由美食营养专家精心指导和极力推荐的《新编家常菜典一本全》。

用爱心做出不平常的家常菜 自古言：好菜民间，好味家常。

家常菜肴看似简单，但实际上却蕴含无穷的奥妙。

我们着眼于寻常百姓家，精心挑选干道经典家常菜，为您详细讲述制作方法及不同的营养搭配，让您把家常菜做出新意。

取材家常，独具用心，融入浓浓爱意的醇美的家常菜必然给您和家人带来意想不到的美味。

营养保健菜呵护全家健康每一天 每一种食材都有自己特有的功效，谷类、豆类、蔬菜、肉、禽、蛋、水果，如何合理搭配食材才能摄入均衡营养?不同人群的食谱该有怎样的区别?如何根据季节变化调整进食更健康滋补?本书贴心地为您家中不同年龄段成员制定了种类多样、营养均衡的膳食方案，给他们提供适合自己的滋补保健菜，从一日三餐中吃出健康来。

烹饪诀窍大揭秘，这不仅仅是一本菜谱 怎样选购到新鲜的蔬菜、放心的禽肉?怎样切鱼不打滑?怎样去除海产品的腥味?采用什么烹饪方法可以最大程度保留食物的营养……可不要小看这些细节，它们可是让您厨艺升级的制胜法宝。

只要掌握了我们为您介绍的这些烹调技法和诀窍，加以最轻松的心情、最简单的原料、最快捷的烹调方法，就一定能轻轻松松做出满足家人味蕾的健康好味道！

<<新编家常菜典一本全>>

书籍目录

Part 01 家庭必备烹饪技巧 食材选购 怎样识别注水猪肉 / 巧识猪肉是否新鲜 怎样选购鲜肝 / 识别优质羊肉 / 怎样选到新鲜牛肉 / 多面鉴别健康活禽 / 选购美味的熟肉制品 / 选购海鲜的窍门 / 如何在水产市场上选到放心鱼 怎样挑选鲜河虾 / 怎样把鲜海虾选回家, 怎样挑选大闸蟹/活贝与死贝怎样区分, 巧选优质海米 / 怎样挑选海带, 紫菜巧选购, 女口何避免选到农药蔬菜 新鲜时蔬采买禁忌 / 如何选购新鲜的芹菜 / 挑选韭菜学问多 / 细看花球选菜花 / 怎样辨别辣椒的辣味 / 选购茄子看“眼睛”, 买冬瓜也有讲究 买萝卜通用法则 / 如何挑选鲜香菇/挑选豆腐的诀窍, 鉴别优质腐竹的方法, 怎样挑选鲜鸡蛋 / 购买苹果轻敲弹 / 三招辨出西瓜大又甜 怎样挑选香甜的橘子 / 用手摸出李子的生熟, 如何选购猕猴桃 / 鲜桂圆买对不买贵 / 怎样挑选木瓜 / 如何鉴别劣质大米 如何辨识陈米与新米 / 西米的选购要点 / 面粉选购的窍门 / 如何选购面点、主食 / 选购挂面也有讲究 / 如何鉴别掺假的香油 / 如何选购优质酱油 如何鉴别假食盐 / 如何选购生姜 / 怎样选葱 / 慧眼区别真假大料 / 如何识别优质花椒 猪肉如何洗才效果好 / 用醋清洗猪肚效果好 / 如何去猪肝内的污物 / 猪腰清洗有方法 / 猪肠的清洗技巧 怎样除去鱼体黏液, 如何漂洗贝类 / 怎样去除海蜇皮的泥沙 / 如何去除螃蟹的内脏 / 洗刷蔬果更干净 如何清洗蘑菇表面的泥沙 / 如何除掉桃毛 / 切猪肝要掌握好时间 / 让熟肉整齐美观的切法 / 怎样切火腿, 如何切牛柳 妙切涮羊肉的肉片 / 如何切鱼不打滑 / 巧切大鱼, 巧手切鱼丝, 怎样处理活甲鱼, 巧切洋葱不流泪, 巧切番茄不流汁 / 怎样切辣椒不辣手 好刀法使鲜蘑菇入味 / 巧切松花蛋不粘刀/怎样能将猪皮处理干净 / 巧刮鱼鳞有妙招 / 巧剥墨鱼皮 / 怎样快速剥虾皮 轻松剥掉番茄的皮 / 教你巧剥土豆皮 / 巧剥生菜 / 巧剥蒜皮法, 让蛋清蛋黄巧分家 / 干货巧泡发减少营养素的损失 / 笋干的泡发技巧 怎样提高木耳的涨发率 / 巧泡莲子 / 海带泡发技巧 / 巧发银鱼等干料 / 泡发墨鱼的技巧 / 海米的泡发技巧 泡发海参的妙法 / 蛭子干的泡发技巧 / 海参泡发的禁忌 / 巧发西米 / 如何掌握泡糯米的时间 巧去猪腰的腥味, 哪些调料可以使肉变嫩 / 滑炒肉片有窍门 / 怎样做好吃的扣肉和肘子 / 巧加油炒挂浆肉片不粘锅 怎样炸出不缩且酥脆的猪排 / 猪肝怎么炒才好吃 / 怎样巧炒牛肉 / 怎样炖牛肉熟得快 / 炖牛肉加茶叶味道更美 / 自制美味羊排的窍门 / 快炒孜然羊肉 如何炖鸡味道更鲜美, 怎样做出好吃的鸡柳 / 炸出美味鸡块 / 怎样炸出外皮酥脆的香酥鸭 / 如何去除海产品干货的腥味 / 怎样使清蒸鱼鱼肉鲜美滑润 / 炸鱼巧增香 煎鱼的注意事项 / 做鱼头的窍门, 怎样炖鱼味道更鲜美, 炖鱼加些啤酒好, 烧鱼怎样入味 / 妙法煮鱼, 酥软又可口 咸鱼太咸怎么办 / 蒸蟹不掉脚的诀窍 / 怎么炒虾仁才会又大又鲜脆/巧去苦瓜的苦味 / 豆腐腥味去除法 / 怎样烹饪蔬菜最有营养

.....Part 02 开胃爽口凉拌菜Part 03 最好吃的下饭热菜Part 04 美味养生汤羹粥Part 05 家常主食面点Part 06 别具风味点心小吃Part 07 好学易做家常饮品Part 08 家常滋补保健菜Part 09 四季养生食谱 Part 10 男性保健Part 11 女性保健食谱 Part 12 中老年保健食谱Part 13 儿童特效功能食谱

附录

章节摘录

插图：Part 01 家庭必备烹饪技巧怎样挑选鱼河虾新鲜河虾外壳青灰色，透明且有光泽，肌肉青白色，而且虾体富有弹性和伸曲力，头身连接紧密，煮熟以后呈淡淡的红色；若是不新鲜的虾，不仅没有光泽而且表面还会出现黏着物质，外壳与虾肉脱离，头身破碎，失去弹性，煮熟后呈黄色。

怎样把鲜海虾选回家海虾含有大量的蛋白质，如果发生变质，不但虾中的蛋白质会分解，还会生成毒素和大量微生物。

新鲜的海虾颜色光亮，且越深越好，虾脚的颜色发红；用手轻碰，鲜活的海虾会乱蹦，捏一捏，肉质不干、不软、富有弹性的更加新鲜；如果头部的壳下有黑斑则说明是病虾，不宜购买。

怎样挑选大闸蟹正宗的大闸蟹背部青亮，腹部呈象牙白并且带有黄色的斑点。

挑选时一定要选个大肉厚且饱满的。

最简单的方法就是用手掂一掂，手感越沉重，说明蟹越好；还有就是捏捏蟹爪硬实的，触碰蟹眼时蟹足立即有反应的为好蟹；此外，从蟹壳翘起的程度也能分辨好坏，蟹壳偏小，尾部爆开的为上选。

活贝与死贝怎样区分贝类的种类十分丰富，常见的有牡蛎、扇贝、蛤蜊、贻贝、蛏子等。

食用时，一定要选择鲜活的，否则不利于人体健康。

活着的贝类的壳可以自然关闭，而死贝的壳则不能闭合。

已经做熟的则恰恰相反，贝壳紧闭的通常是死贝，活贝煮熟后壳大多都会打开。

<<新编家常菜典一本全>>

编辑推荐

《新编家常菜典一本全》：贴心实用的厨房烹饪宝典，爱家，爱烹饪，生活更美味！

<<新编家常菜典一本全>>

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>