

<<美味禽蛋>>

图书基本信息

书名：<<美味禽蛋>>

13位ISBN编号：9787546402406

10位ISBN编号：7546402409

出版时间：2010-11

出版时间：成都时代出版社

作者：良品

页数：96

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>

## <<美味禽蛋>>

### 前言

禽和蛋是餐桌上不可或缺的美味佳肴，是日常进补的优良食物。

蛋禽类菜肴蕴含的丰富营养价值，有很多是其他食物不可比拟的。

富含丰富蛋白质的禽蛋菜品，温中益气，补精填髓，能增强身体免疫力，有效改善都市白领的亚健康状态。

营养又健康的珍品，是你难以忘怀的美味。

鸡肉，没有颜色的健康佳品；鸭肉，肉食中的“橄榄油”；鹅肉，肉鲜味美的旧友新识；鸽肉，低脂高营养的“生命胚芽”；鹌鹑肉，宫廷珍禽肉中之最；鹧鸪肉，保健滋补的山中珍品；麻雀肉，味道鲜美的“桌上英雄”……鸡蛋，人类理想的“营养库”；鸭蛋，生津益胃的膳食上品；鹅蛋，特具风味的卵中佳品；鹌鹑蛋，延年益寿的“动物人参”。

将保健养生寓于日常饮食之中，是饮食的最佳状态。

只要了解和掌握优质蛋禽的挑选技巧，配以调料加以精心烹调，就能制作出上肴佳品，真正吃出美味、吃出健康。

本书精选了近300款既实用又具代表性的、营养均衡的禽蛋佳肴，并配以简洁的文字和精美的彩色图谱，对每款菜肴的用料配比、制作方法、操作提示均做了具体的展示，图文并茂，步骤清晰。

经典佳品，款款精致，式式绝味，原料易取，易学易做。

顶级大厨亲自为你掌勺，全面放送美味蛋禽的烹调秘技。

按书习作，你一定能把禽蛋菜肴做得有滋有味，既可提高你的厨艺水平，又能增添生活乐趣。

在家亲手烹制色香味俱佳的蛋禽佳肴，不仅是一场味觉的享受，更是一种生活的态度。

## &lt;&lt;美味禽蛋&gt;&gt;

## 内容概要

作为日常进补的优良食材，禽蛋富含人体必需的蛋白质。

我们平日必吃的鸡肉，素来是白肉中最具营养、最有代表性的食材，而鸭肉更是有“肉食中的橄榄油”的美誉，鸡蛋、鸭蛋更是不可或缺。

中医认为，多食禽蛋能温中益气、补精填髓，增强身体免疫力。

对于现今都市生活中的亚健康一族，利用独特的烹调要诀做出具有食补功效的禽蛋佳肴，是改善体质的最佳自然疗法。

白切鸡、盐焗鸡、重庆口水鸡、鲍汁凤爪、宫保鸡丁、东北烧鸡、新疆大盘鸡、常德土鸡钵、红枣枸杞土鸡汤、蜈蚣土茯苓炖老鸡……洞庭酱板鸭、盐水鸭、炒血鸭、乡村焖鸭、干锅啤酒鸭、烤鸭肉、冬虫夏草炖鸭汤、辣子鸭舌……神仙品天鹅、干椒鹅肠、花菇扣鹅掌、脆皮乳鸽、金霍斛虫花炖乳鸽、川贝桔梗炖鹌鹑……韭菜豆芽炒蛋、什锦滑蛋、臊子芙蓉蛋、膏蟹蒸鸡蛋、葱油蛋饼、鹌鹑蛋烧小排……本书详解禽蛋食材挑选的窍门，揭示食材除毛、去味的特殊方法与诀窍，教你甄别有毒食材，提点更多让食材具备鲜爽口感的秘笈。

大厨放送烹调秘笈，道道都有详细的烹调方法与步骤提点。

教你更多让营养不流失及让禽蛋肉鲜味美的烹调秘技，教你使用调味料做出丰富口感，利用各式调料搭配做出别具一格的新鲜滋味。

<<美味禽蛋>>

书籍目录

鸡肉类 怎样挑选活鸡 怎样去除鸡难闻的腥味 怎样使白切鸡更美味 炖鸡时的小诀窍 盐焗鸡 重庆口水鸡 文昌鸡 水晶鸡 白切鸡 葱油鸡 陈皮鸡丝 泡椒凤爪 筒黄鸡 鲍汁凤爪 卤鸡腿 盐焗凤爪 盐水鸡杂 红油鸡胗 虾仁鸡丝菠菜汤 葱椒鸡 农家小炒鸡 辣子鸡 腌辣椒炒鸡 尖椒炒仔鸡 棒棒鸡 麻辣子鸡 芋儿烧鸡 咖喱鸡 大漠风沙鸡 二姜烧鸡 东北烧鸡 太白鸡 常德土鸡钵 玉带金鸡 五圆整鸡 大碗农家鸡 板栗烧鸡 宫保鸡丁 湘西土匪鸡 白萝卜烩鸡 .....鸭肉类其他禽类

## &lt;&lt;美味禽蛋&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：鸡蛋的食用禁忌鸡蛋的营养价值很高，可以为人体补充多种营养，但鸡蛋并非吃的越多越好，也并非人人都可以放心食用。

因此，健康专家提醒您，千万别忽略了鸡蛋的食用禁忌。

若不注意，不仅不利于营养吸收，严重的还会引起不良反应。

（1）鸡蛋煮或蒸着吃最易吸收鸡蛋吃法有煮、蒸、炸、炒等。

就鸡蛋营养的吸收和消化率来讲，煮、蒸蛋为100%，嫩炸为98%，炒蛋为397%，荷包蛋为92.5%，老炸为81.1%，生吃为30%50%，由此看来，煮、蒸鸡蛋是最佳的吃法。

（2）炒鸡蛋不需要放味精鸡蛋含有氯化钠和大量的谷氨酸，这两种成分加热后生成谷氨酸钠，有纯正鲜味。

味精的主要成分也是谷氨酸钠.炒鸡蛋时如果放入味精，会影响鸡蛋本身合成谷氨酸钠，破坏鸡蛋鲜味。

（3）不宜多吃鸡蛋是高蛋白食品，如果食用过多，可导致代谢产物增多，同时也会增加肾脏负担。

一般来说孩子和老人每天1个，青少年及成人每天2个比较适宜。

（4）鸡蛋与其他食材的相克 鸡蛋不宜与白糖同煮。

鸡蛋与糖同煮会因高温作用生成一种叫糖基赖氨酸的物质，这种物质不易被人体吸收，而且这种物质有凝血作用，进入人体后会造危害。

鸡蛋不宜与豆浆同食。

早上喝豆浆的时候吃个鸡蛋，或是把鸡蛋打在豆浆里煮，也是许多人的饮食习惯。

豆浆性味甘平，含植物蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等很多营养成分，单独饮用有很强的滋补作用。

但其中有一种特殊物质叫胰蛋白酶，与蛋清中的卵松蛋白相结合，会造成营养成分的损失，降低二者的营养价值。

鸡蛋不宜与兔肉同吃。

兔肉性味甘寒酸冷，鸡蛋甘平微寒，二者都含有一些生物活性物质，共食会发生反应，刺激肠胃道，引起腹泻。

## <<美味禽蛋>>

### 编辑推荐

《美味禽蛋》：精选近300款中华经典名菜，涵盖八大地方菜系中最代表性的禽蛋品种，滋补炖品+营养汤煲+美味小炒+嫩滑蒸蛋+爽口凉拌，荟萃炒、拌、烩、焗、焖、炸、蒸……各类烹调技艺！精彩影视教学，名家厨艺全面show，多款名厨名菜全案例教学，大众最喜爱的家常菜。酒楼大厨显手艺，甄选十余款中国经典禽蛋名菜，现场放送烹调高招。大厨授教，讲解烹调秘技，特别提点禽蛋炖煮、煲蒸的处理要诀，留足营养与禽蛋的鲜香原味。南北风味兼具，教你做出滋味别具一格。真正滋补全家的膳食上品。

<<美味禽蛋>>

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>