第一图书网, tushu007.com

<<天天厨房小窍门>>

图书基本信息

书名：<<天天厨房小窍门>>

13位ISBN编号：9787802033412

10位ISBN编号：7802033411

出版时间：2007-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：苗雨

页数：224

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

前言

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您部得一招一式地应付。
简单实用的厨房窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。
生活中有很多事是快乐的。
享用家庭美食，追求饕餮快感，体验味蕾刺激都是人生最大的快乐，因此烹饪的人就是制造快乐的人。
每个家庭都有不同的特质和个性，也就有不同的制造快乐的方法。
有人享受完美，有人偏爱时尚，有人喜欢简单，从一个人的厨房艺术就能知道他有着怎样的生活态度。
喜欢厨艺的人不在少数，不喜欢和厨房打交道的人也不少．．人们总是以为，要找到生活的真谛，一定要做惊天动地的事情。
但生活中的很多人，他们热爱家庭，热爱厨房，把在厨房为自己的家人准备一桌可口的饭菜视为温馨的快乐，视为生活中最重要的事情，在他们眼里，厨房就是他们最大的天地。
对自己而言，厨房虽是一方小天地，却可以大展身手。
现代人的生活是以分钟计算的，如何在这小小方寸之间，用最短暂的时间亮出最拿手的绝活？
如何演奏出最动听的锅碗瓢盆的乐章？
如何收拾残局？
怎样才能给自己和家人制造出最大的快乐？
您可能会烹饪，但是却不知道如何将它做得最富有营养、最节约时间、最轻松喻悦、最别具风味，而且时常会被一个个小问题弄得束手无策，作为家庭的大厨，这都是一定会遇到而又比较棘手的问题。
别怕，为了帮助您能够更快乐地在厨房工作，我们编写了《天天厨房小窍门》一书，全书分别介绍食品采购、食材加工、食品保鲜、烹饪技巧、餐具洗涤等方面的知识。
本书内容深入浅出，介绍的方法简便实用，一学就会，适合于各种喜爱烹饪的人士阅读。
相信只要您拿起这本书，您的一切厨房饮食烦恼就会烟消云散，您的一切问题就会迎刃而解。
《天天厨房小窍门》是一本实用、全面、超值的厨房参考用书．能让您的厨房绝技不断升级：我们以日常生活为中心，以达到实用便利的功效。
它不仅能使广大家庭“煮”妇积极地应对厨房中的各种挑战，还能指导广大热爱厨艺的朋友科学地安排饮食，享受厨房中的种种快乐。
相信本书定能帮助广大读者迈向高品质的幸福生活。
同时感谢我的朋友姜娜、任春艳、苏丹娜对本书编写工作的支持。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

这是一本实用、全面、超值的厨房参考用书，能让您的厨房绝技不断升级。
我们以日常生活为中心，针对人们在制作佳肴的过程中经常遇见的形形色色的问题，简单明确地传授解决这些难题的小常识、小知识。
帮助广大家庭“煮”妇积极地应对厨房中的各种挑战。
指导热爱厨艺的朋友科学地安排饮食。
享受在厨房中的种种乐乐。

<<天天厨房小窍门>>

书籍目录

第1章 选菜高手秘籍 一 绿色的蔬菜　蔬菜选购指南　挑选土豆的方法　挑选萝卜的方法　挑选黄瓜有技巧　如何识别催熟的西红柿　怎样挑选苦瓜　黄花菜的质量鉴别　选购鲜竹笋的窍门　巧辨绿豆芽　茄子的挑选技巧　购买莲藕时的注意事项　怎样用大葱鉴别有毒蘑菇　菜花的质量识别　韭菜的挑选妙法　挑选莴笋的方法 二 美丽的水果　苹果的挑选方法　看果皮巧购香蕉　怎样识别桃子　如何识别猕猴桃　挑选葡萄3招　怎样辨别荔枝　挑选杏和李子的窍门　挑选柑橘4诀　西瓜生熟的鉴别方法　菠萝的选购与识别　梨的选购与识别 三 美味的肉类　巧辨猪、牛、羊肉是否新鲜　猪肉脏新鲜与否的鉴别　肉糜挑选有3法　如何挑购牛肉　…… 四 新鲜的水产品 五 醉人的酒品 六 喷香的主食 七 五味调味品 第2章 食品加工厂 一 清洗的正确方法 二 巧手剥皮 三 一“ 切 ”OK 四 腌泡食物大揭秘 五 去味有绝招 六 万物妙用第3章 新鲜食材巧保存 一 可口的蔬菜 二 美丽的水果 三 可口的肉类 四 新鲜的水产品 五 醉人的酒品 六 喷香的主食 七 五味调味品 第4章 家有大长今 一 熘要软滑醇香 二 炒要香脆爽口 三 蒸要晶莹剔透 四 剪要外焦里嫩 五 炖要熟烂于锅第5章 光洁如新的厨房天地 一 污渍油渍去无踪 二 让厨具永葆青春 三 收纳有方

章节摘录

新鲜的蔬菜能够给我们提供丰富的营养和维持身体正常运转的能量，是我们健康的保障。
绿油油的菠菜、红彤彤的西红柿、翠嫩嫩的黄瓜……步入琳琅满目的菜市场，怎样才能选购到优质新鲜的蔬菜？
每个主妇可能都有自己的一套经验，但是未必都那么科学。
下面我们就具体地给大家介绍几种蔬菜的选购技巧。
学会这几招，您将成为选菜高手哦！
蔬菜选购指南1)营养价值看颜色。
蔬菜的颜色与其本身的营养价值有着密切的关系。
由于蔬菜颜色由浅白至淡黄至翠绿各不相同，其营养价值也各有优势。
在日常生活中，绿色蔬菜是比水果更重要的营养素来源，多吃蔬菜，对皮肤是很有好处的。
要想成为美女俊男，食疗比化妆可是来得更根本哦！
因此在买菜时应多选绿色蔬菜，如芹菜、柿子椒、油菜、韭菜等；同时，胡萝卜、西红柿、南瓜、红薯等浅绿或暖色的蔬菜以及冬瓜、白藕、菜花等浅白色蔬菜也是必不可少的，都有它们各自的优势，例如，菜花含有抗癌物质，马铃薯对胃肠具有保护作用等。
当然，对您来说，最好的选择还是猎食各种蔬菜，不要偏食。
2)查形态、观色泽。
购买蔬菜时，形态和色泽是我们对蔬菜的第一印象，这是我们对蔬菜整体上的评价和估计。
常见有些蔬菜外观色泽新鲜得出奇，这往往是收，获后在河水中浸泡了一夜的结果。
对这种蔬菜要留心，因为如果河水有污染，污染物质就会进到蔬菜里，即便清洗也很难保证完全干净。
所以，看到颜色特别艳丽的蔬菜一定要小心，尽量避免购买。
挑选土豆的方法优质的土豆外表呈黄色，表皮光滑。
在挑选土豆时，不要选购发芽的土豆。
发了芽的土豆，在芽眼处会产生大量的毒素——龙葵素，人吃了会中毒。
此外，也不要选购表皮变绿的土豆，这种土豆被日光长期照射，同样会产生龙葵素，而且这种土豆麻口、味差，难以食用。
寒冷地方产的土豆淀粉多、质地细腻、干爽可口，所以北方产的土豆比南方产的土豆口感好。
挑选萝卜的方法萝卜的形状多种多样，有长圆、扁圆、卵圆、纺锤、圆锥等形状，皮色也丰富多彩，有红、绿、白、紫等颜色。
在挑选时应选择个体大小均匀、无病变、无损伤的鲜萝卜。
好的萝卜特征明显、表皮细嫩光滑；用手指弹碰其腰部，声音沉重、结实；用手掂时感觉分量重、沉手，这样的萝卜水分充足、鲜嫩、不糠心。
如果声音沉闷，用手掂感觉分量轻时，则多为糠心萝卜。
糠心的萝卜没有清香，吃时如嚼海绵。

编辑推荐

《天天厨房小窍门:美食生活373招》内容深入浅出，介绍的方法简便实用，一学就会，适合于各种喜爱烹饪的人士阅读。
相信只要您拿起《天天厨房小窍门:美食生活373招》，您的一切厨房饮食烦恼就会烟消云散，您的一切问题就会迎刃而解。

第一图书网, tushu007.com

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