

<<我“恨”烹饪>>

图书基本信息

书名：<<我“恨”烹饪>>

13位ISBN编号：9787111359845

10位ISBN编号：7111359844

出版时间：2011-10

出版时间：机械工业出版社

作者：高品致

页数：162

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>

## <<我“恨”烹饪>>

### 内容概要

每一个家都会有一个厨房，即使是最简单的家，也一定会有个小灶台或电饭煲。真正懂得爱，懂得生活的人会在工作之后走进厨房，为家人、亲友亲手“烹饪”佳肴。诱人的饭菜香味，淡淡的幸福滋味，会让每个人找到家的感觉，感受家的温馨。我们在厨房里的忙碌，是为了让这个世界上我们最亲近的人生活得更美。俗话说“牵住人的腿，不如吊住人的胃”，家人的胃和他们的心一样重要，通过烹饪对家人做到“栓胃暖心”，你无可厚非也责无旁贷。

生活需要智慧，烹饪也有窍门。本书就教你最简单快捷的食材选购、食材处理、烹饪技巧等，掌握这些窍门，您和家人就可以尽享温情洋溢的生活乐趣。

## <<我“恨”烹饪>>

### 书籍目录

前言

#### 第一章 食材选购一点通

巧选绿色时蔬

学会挑选蔬菜

常见的农药易超标的蔬菜

选购优质黄瓜

挑选苦瓜的方法

如何选择丝瓜

番茄的挑选

如何选购茄子

巧选花菜

一眼挑出好蒜薹

四季豆选购

巧选萝卜

如何选购冬瓜

南瓜的选择

挑选韭菜

吃菠菜要选时令

香椿选购

苋菜的选择

如何选择芹菜

莴苣选购

竹笋的选购

敲敲看看选莲藕

菌类选购小技巧

蘑菇选购

黑木耳选购

银耳选购

金针菇选购

选购优质肉类的技巧

羊肉选购

牛肉选购

猪肉选购

腌腊肉选购

鸡+肉的选购

鸭肉的选购

挑选蛋类的小窍门

选购新鲜鸡蛋

优质松花蛋的辨别

咸鸭蛋选购

巧购水产品

牡蛎选购

海蜇选购

选购墨鱼干

虾米选购

<<我“恨”烹饪>>

选购干贝

海带选购小窍门

海参选购

海蟹选购小窍门

.....

第四章 厨房清洁归纳的妙招

## <<我“恨”烹饪>>

### 章节摘录

版权页：插图： 接半盆水，加入大概20毫升的醋，把肉放在水里，30分钟左右就可以使大块肉完全解冻。

拿一个铝盆并倒扣在桌上，把冻肉放在盆底上。

再拿一个铝盆，底朝下轻轻放在肉上，大概10分钟整块冻肉就解冻了。

买回来的肉馅装在塑料袋子里，冷冻前先用手压成薄片之后再放进冰箱。

需要解冻的时候就将塑料袋拿到水管下用小水流冲，边冲边用手抹掉袋子上的冰，反复冲几次、捏一捏就可以使肉馅变软了。

然后取出肉馅，放入盐、味精、酱油等调料就可以完全化开了。

对于冷冻的肉块，可以用盐水来解冻。

把冻肉放在冷藏室，1-2小时后，冻肉就会变软。

然后再把冻肉放入盐水中，很快就可以解冻。

在叉子上蘸点醋插到肉中，就可以加快解冻速度。

将冻肉放入微波炉中，加热2分钟，然后调到最低档继续加热，直至完全解冻，要时刻观察，不要加热过头。

## <<我“恨”烹饪>>

### 媒体关注与评论

“民以食为天”，也许烹饪是每个人应该熟悉的一门技艺。

任何人都不是天生的烹饪高手，掌握食材选购、食材处理、烹饪技巧等，就可以和大厨一样，做出令人赞不绝口的饭菜。

烹饪跟生活一样需要智慧，学习烹饪窍门，巧通厨艺，尽情享受厨房生活的乐趣！

——姜文 中央电视台制片人特别喜欢凤凰卫视的沈星，不仅人长得漂亮而且还会做很多好吃的菜，最重要的是她在做饭的时候如此享受，让我从她的身上感受到生活的美好。

真正的好女人就该这样，不仅事业有成而且懂得享受生活，享受厨房，享受佳肴。

——高星 京点设计文化公司总经理我爱美食恨厨房，我爱健康恨油烟。

最简单的烹饪方式，最省时的烹饪技巧，让你轻松享用美味与健康。

女人爱厨房就是爱家人，男人爱厨房就是爱责任，珍爱家人扛起责任，让夫妻一起爱上厨房，爱上烹饪！

——王丽斌 家庭主妇

## <<我“恨”烹饪>>

### 编辑推荐

《我“恨”烹饪:快速做菜窍门》：厨房是一个家庭的核心。一个家庭如果没有锅碗瓢盆，没有饭菜香，没有家人齐聚餐桌的欢声笑语，总让人感觉好像缺少了什么。那些浓香扑鼻的美酒佳肴和与家人聚在一起的温馨感觉，不正是“家”这个字的真正含义吗？热爱烹饪是一种积极的生活态度，需要技巧和方法。只要怀着一颗爱家人的心，没有什么事情是做不好的，也没有什么困难可以阻挡您。您可以从《我“恨”烹饪:快速做菜窍门》中学习到食材选购、食材处理、烹饪技巧等知识，让您和您的家人尽享温情洋溢的生活乐趣。

<<我“恨”烹饪>>

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>