第一图书网, tushu007.com

<<家庭膳食快速制作>>

图书基本信息

书名：<<家庭膳食快速制作>>

13位ISBN编号：9787122016591

10位ISBN编号：7122016595

出版时间：2008-3

出版时间：刘国柱 化学工业出版社 (2008-03出版)

作者：刘国柱 编

页数：196

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

第一图书网, tushu007.com

<<家庭膳食快速制作>>

内容概要

《家庭膳食快速制作》详细介绍了原料快速加工法、快速烹调基本知识、快速冷菜与热菜烹调技术、快速面食制作及快餐糕点小食品和家庭保健食品等内容。
从健康和快捷的角度出发，向读者介绍了数百种佐餐小菜、风味小吃、荤素菜肴及面食糕点等的制作方法，并以现代医学及食品科学为依据，详细介绍了具有保健、治疗等作用的膳食及制作方法。
《家庭膳食快速制作》适合于一般家庭、饮食摊点快速制作膳食及低盐、低糖食品的制作，可作为当代快速健康食品及营养科学的普及读物和家庭食品制作的小词典。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

第一图书网, tushu007.com

<<家庭膳食快速制作>>

书籍目录

一、原料快速加工法蔬菜加工法水产品加工法家禽加工法家畜加工法野味加工法干货快速涨发法干货速发实例二、快速刀工技术快速刀工的意义快速刀工的要求快速刀工的技法三、快速烹调基本知识四、快速冷菜烹调技术五、快速热菜烹调技术六、快速汤菜烹调技术七、快速甜菜烹调技术九、四季膳食调配法十、泡菜制法十一、沙拉制法十二、怜惜速酱菜、腌菜制法十三、快速面食制作法十四、汤菜烹制实例十五、菜肉膳食熟制实例十六、猪肉膳食烹制实例十七、牛羊肉膳食烹制实例十八、鱼虾类膳食烹制实例十九、鸡、鸭、蛋、豆腐烹制实例二十、蔬菜烹制实例二十一、甜菜烹制实例二十二、冷菜烹制实例二十三、风味小吃制作实例二十四、家常面点糕小食品制作二十五、家庭保健食品制作方法

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

三、快速烹调基本知识：1.烹调的作用：烹调，就是把生的食物加热制成熟食品，加入作料使其增加美味以及色泽美观。
（1）灭菌一般生的食物原料，不论多么新鲜，总或多或少地带有一些致病的细菌或寄生虫。但它们在温度达到85℃，一般都可以杀灭。
因此，烹调的第一个作用，是通过加热对食物杀菌消毒，使食物成为供安全食用的食品。
（2）分解使食物中的营养成分分解，便于人体消化吸收。
例如淀粉加热后一部分变成糊精，另一部分分解为糖。
（3）去异味牛肉、羊肉、水产品等往往有较浓的腥膻气味，通过加热只能除去其中一部分。如果在加热时加入葱、姜、蒜、酒、盐、糖、花椒、大料等调料，就能更多地除去这些肉类或水产品的腥膻味。
同时，有些肉类原料往往油腻过重，使人感觉腻口，在烹制这些原料时加入适当的调味品，也可以起到解腻的作用。
（4）增进美味所有的调味品都有提鲜、添香、增加菜肴美味的作用。
特别是有些原料淡而无味，难以引起食欲，必须加入调味品或采取其他调味措施，才能成为佳肴。
例如豆腐、粉皮、萝卜等食物滋味都很清淡，只有加热时适当加入一些葱、姜、蒜、糖、醋等调味品或把它们与鱼、肉等味浓的原料同煮，才可以使它们变得美味可口；又如鱼翅、海参、燕窝之类，基本上也没有什么滋味，如果不与鸡汤或其他鲜汤一同烹制，就不能成为滋味鲜醇的珍贵食品。
（5）确定口味菜肴的口味是通过调味确定的。
例如，原料同样是肉丝，同样用“滑炒”的方法烹制，用烧“豆瓣鱼”的调味品调味，则成为口味香、辣、咸、甜、酸的“鱼香肉丝”；以盐作主要调味品调味，则成为口味咸鲜的一般的“炒肉丝”。
又如，原料同样是黄鱼，同样用“烧”的方法烹制，以牛奶、盐等调味，则成为咸鲜的“白汁黄鱼”；用酱油、糖等调味，则成为咸中带甜的“红烧黄鱼”。
可见，调味还是扩大菜肴花色品种和形成各种不同风味的地方菜系的重要手段。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭膳食快速制作>>

编辑推荐

《家庭膳食快速制作》适合于一般家庭、饮食摊点快速制作膳食及低盐、低糖食品的制作，可作为当代快速健康食品及营养科学的普及读物和家庭食品制作的小词典。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭膳食快速制作>>

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