第一图书网, tushu007.com

<<新主妇烹饪宝典>>

图书基本信息

书名：<<新主妇烹饪宝典>>

13位ISBN编号：9787122049186

10位ISBN编号：7122049183

出版时间：2009-6

出版时间：邬旭 化学工业出版社 (2009-06出版)

作者：邬旭

页数：138

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

前言

自从结婚之后，新主妇的书架上除了每月必买的时尚杂志外，还要增添几本独具特色的烹饪书籍。
在这里，你学到的不仅仅是一道菜，而是一门烹饪技艺，更是对新生活的一种态度，对生命的一种热爱。
但是，多数新主妇对烹饪技术可以说是一窍不通。
本书可以说是你的良师益友，只要持有她——为你度身定做的烹饪宝典，就能领略浪漫的美食“煮意”，更会恋上“食尚”的味道.本书第一亮点就是针对新主妇的烹饪空白，手把手地教你烹饪厨艺，“五堂烹饪必修课”就是我们为你精心打造的厨艺秘籍，对照实践，很快你就可以从一无所知的“厨盲”，进阶成为可圈可点的“厨艺达人”。
人吃五谷杂粮，一日三餐不能少。
本书的第二亮点就是从多姿多彩的健康食物中为你“开列”菜单，清爽素菜、馋嘴肉菜、私房汤粥、目变主食、情调西餐可以满足你的不同需求。
值得一提的是，每道菜谱还配有编辑独具匠心的烹饪指南，如『美食点评』是你把脉健康饮食的金钥匙，『升级创意菜』是你展露厨艺的拿手好戏，『烹饪点睛』是帮你避开失败的宝贵真经。
给全家人带来健康关怀和融融爱意，原来在家就能全部搞定。
以前的煮饭手艺都是家传的，妈妈传给女儿，女儿再传给女儿的女儿。
本书的第三亮点就是在附录中为了展现出这样的传承，让你带着浓浓的家的味道学习烹饪。
什么食物才是健康的，花样繁多的海鲜该如何烹制，有哪些居家过日子的小妙招，看到这些你是不是会想起妈妈曾经的“絮叨”，母女俩在厨房的窃窃私语，这时你会惊奇地发现，原来自己学到的第一道菜，竟是如此的温馨和甜美。

第一图书网, tushu007.com

<<新主妇烹饪宝典>>

内容概要

《时尚新主妇上岗必备书：新主妇烹饪宝典（附VCD1张）》针对刚刚结婚的新主妇学习烹饪的需求而编写，精心选择了难度从低级到中级的25道蔬菜、35道肉菜、25道汤粥、20道主食、10道西餐，简单易学、品种精炼，使得读者可以很快找到烹饪的快乐感觉。
特别设计的烹饪点睛、美食点评等小专栏，使读者迅速掌握菜品制作要点和营养特色；每一道菜品搭配一款“升级创意菜”，能让你的菜单更为丰富多变。
对于有心亲手调制美味给老公、父母的主妇们，这是一本再好不过的必备宝典。

第一图书网, tushu007.com

<<新主妇烹饪宝典>>

书籍目录

五堂烹饪必修课第一堂课 煮妇装备第二堂课 刀工入门基本功第三堂课 基本烹调方法第四堂课 识别油温第五堂课 调味料使用技能营养健康的25道清爽素菜麻酱油麦菜西芹拌腐竹香椿拌豆腐凉拌金针菇拌土豆青椒丝东北拉皮素炒紫甘蓝松仁玉米菊花茄子五彩笋丝栗子炒白菜木耳烧白菜鲜蘑圆白菜蚝油生菜鱼香菜心炒西葫芦番茄炒双花百合炒西兰花炒鲜黄花菜海米冬瓜脆炒南瓜丝红烧日本豆腐酥糊四季豆番茄炒玉米粒韭菜炒鸡蛋宝典第一招：上班族如何选择最适合你的食物美味全家的35道馋嘴肉菜夫妻肺片棒棒鸡丝酱牛肉鱼香肉丝狮子头蚂蚁上树软炸里脊条回锅肉东坡肉木耳炒肉片柠檬鸡片火爆腰花洋葱炒猪肝红焖肘子酱排骨小鸡炖蘑菇果酱鸡翅辣子鸡丁板栗烧鸡土豆烧鸡块黑椒牛柳啤酒烩牛肉葱爆羊肉板栗烧羊肉姜爆子鸭毛血旺水煮鱼干煎黄花鱼糖醋带鱼清炖鲤鱼洋葱炒鳝鱼砂锅鱿鱼宫保虾仁红烧大虾银丝大闸蟹宝典第二招：生鲜解冻巧处理食尚保健的25道私房汤粥西兰花浓汤冬瓜薏米汤豆腐番茄汤双菇豆腐汤栗子莲藕汤番茄猪肝汤玉竹凤爪汤酸菜鸡丝汤山楂鲤鱼汤杏仁红枣桂圆汤胡椒海参汤百合红枣汤大米芝麻粥西米椰浆木瓜粥椰汁黑糯米粥紫米花生粥南瓜燕麦粥芹菜豆腐粥生菜香肠粥皮蛋瘦肉粥奶香鸡肉粥菠菜海米粥银耳莲子粥黑芝麻甜奶粥薄荷粳米粥宝典第三招：汤粥营养升级的秘籍好吃易学的20道百变主食双菇炒饭腊肉多味蒸饭牛肉洋葱盖浇饭山药八宝饭家常炸酱面香椿凉面葱油拌面酸辣汤面杂菜拌荞麦面香香骨汤面香菇鸡丝汤面豆角焖面香葱花卷玉米面饼牛肉馅饼猪肉酸菜水饺黑米面粗粮包子三鲜烧卖羊肉萝卜锅贴猪肉馄饨宝典第四招：不可不知的主食制作要领在家就能做的10道情调西餐玉米蔬菜沙拉芝士薯条法式牛排奶酪炒蛋意大利面法式洋葱汤奶油蘑菇鸡蓉汤美味蛋挞肉松三明治香煎小土豆饼宝典第五招：美味西餐少不了的调味料附录1.常见畜肉各部分名称、选购与烹饪技法 2.大厨支招教你做海鲜3.厨房节能省时的妙招

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：五堂烹饪必修课第一堂　课煮妇装备烹制一道美味可口的美食，少不了厨具的帮忙，看看你的厨房装备清单吧。
刀具刀具种类很多，按材料分有碳钢、不锈钢、高碳不锈钢刀等种类。
现在许多品牌刀具都是成套的，这种成套的刀具还包括磨刀棒和刀架。
这些组合刀具足够满足家庭烹饪的需要。
1.砍刀：用来砍骨；2.片刀：用于食物的切片；3.蔬菜刀：切削蔬菜瓜果；4.刨皮刀：用于刨削蔬菜瓜果的表皮；5.火腿刀：切割火腿等肉食；6.番茄刀：切割番茄等有皮多汁的水果；7.西瓜刀：切割果皮较厚、果实较大的瓜8.面包刀：切割有较硬表皮的松软食物。
选择刀具时应挑选表面光滑；刀刃锋利、平直、无缺1：1；拿握舒适；刀柄有防滑设计的。
锅具锅具是烹饪技艺的重中之重，这里为你盘点几种可供选择的各类锅具。
1.不粘锅：用油少又不粘底的不粘锅近年来大受欢迎。
使用前先用少量食油用干布反复擦拭，放置40分钟后再冲净。
用不粘锅炒菜，不要用铁铲，最好用木铲，并且不要用冷水清洗热锅，否则会加快不粘涂层的破坏。
2.砂锅：砂锅用来熬汤、炖肉，但不宜盛装酸性食物。
宜选购表面光滑平整、搪瓷均匀、色泽光亮的。
新买的砂锅，最好先熬粥，以堵塞砂锅的微细孔隙，防渗水。
3.电饭锅：焖饭、煮粥最常用。
清洁时，锅具内、外部都要用干布擦拭干净，锅底也应清洁干净，否则影响通电发热。
4.高压锅：可以煮稀饭、煲骨头汤，火候一定要控制好，火力不宜太大。
从安全角度看，平时要经常检查限压筏、防堵罩、排气孔等安全装置，以免造成危险。

第一图书网, tushu007.com

<<新主妇烹饪宝典>>

编辑推荐

《新主妇烹饪宝典》是有源自我心我手的美食“煮意”，让全家共享“食尚”的味道

第一图书网, tushu007.com

<<新主妇烹饪宝典>>

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