

## <<你不可不知的生活常识>>

### 图书基本信息

书名：<<你不可不知的生活常识>>

13位ISBN编号：9787505418844

10位ISBN编号：750541884X

出版时间：2010-2

出版时间：朝华出版社

作者：天祺

页数：230

字数：268000

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>

## <<你不可不知的生活常识>>

### 内容概要

本书从八个方面着手，来帮助你提高生活质量，为身心健康加分。

厨房技艺常识，让你掌握一手好厨艺，在厨房里得心应手；饮食常识，让你吃出健康；疾病防治常识，让你远离疾病；购物常识，让你购物快乐，省钱又实惠；运动常识，为你提供最安全最健康的保健之道；睡眠常识，让你睡个好觉；养花常识，让你美化自己的生活；家庭除害常识，让你远离侵扰。

## &lt;&lt;你不可不知的生活常识&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 厨房技艺常识 一 烹调必知 何谓烹调 刀法基础练习 切法 剁法和拍法 劈法 刮法 怎样用葱 怎样用姜 怎样用盐 怎样用味精 怎样用酒 怎样勾芡 怎样滑溜 什么是蒸 什么是干煎 什么是贴 什么是酿 什么是烩菜 什么是烤 什么是抓炒 什么是炖 什么是熬和煮 什么是涮锅 什么是什锦火锅 什么是砂锅菜 什么是微波炉食品 配菜的基本方法 调味的种类与方法 炒菜包括哪些手法 怎样掌握火候 怎样掌握油温 怎么做煎、烹及红烧 炸和烹的烹调技法 油爆有几种做法 溜菜有什么特点 二 厨房小窍门 洗蔬菜不要洗去营养 蔬菜的洗涤方法 巧熬豆粥 巧洗木耳 蘑菇的洗法 香菇的洗法 巧除米中沙粒 如何去除手上的腥味 如何切洋葱不流泪 蚕豆去皮法 芋艿去皮法 巧去桃毛 芹菜返鲜法 如何去除萝卜苦味 防芥菜变苦 挑绿豆芽要看色与形 买鲜藕要挑中部的 微微泛黄的银耳才是好银耳 挑选蜂蜜要一看二摇三挑 看色选腊肠 温盐水发木耳更快 一冷一热使海带更脆嫩 巧去米饭锅底 速解冻鱼 巧刮鱼鳞 牛奶袋巧装冰冻肉 活鱼保鲜法 巧取蛤蜊芽 炒肉不缩水 奶粉防潮妙法 如何剥去蒜皮 切肉有诀窍 如何使油醋增香 调味出错补救法 做汤的窍门 巧做骨头汤 巧煮海带和笋 烧鱼、肉不易早放盐 巧取鸡蛋清 巧煎荷包蛋 巧炒鸡蛋 怎样煮蛋不会破 巧做鸡蛋汤 煮牛奶怎样防溢 煮豆浆怎样去豆腥味 如何炖出奶白色的鱼汤 牛奶使菜花更白嫩 炒豆芽放醋更脆嫩 拌馅加油防出水 梅干菜用五花肉汤煮后做馅味道好 怎样熬制皮蛋瘦肉粥 芝麻油煮粥不外溢 黄酒使夹生饭再熟 剩米饭烙饼更酥脆 用玉米皮垫锅底煮玉米更香 豆角煮熟后再炒更好 香蕉放黑了可用来和面 豆渣也能蒸发糕 半分钟做好紫菜汤 香油能延长蛋黄的保存期 盐水能防止茄子变色 蛋清使素馅更“团结” 馒头片浸一下水再炸更香脆 怎样剥虾仁 炒虾仁的好办法 煮饭的诀窍 和面的诀窍 包子冷却不粘屉 巧煮饺子 怎样煮挂面好吃又省时 陈米怎样做饭香 巧炸馒头片 巧煮元宵 怎样做鸡肉更鲜美 鸡鸭的烹饪诀窍 鱼的烹饪诀窍 猪肉的烹饪诀窍 牛肉的烹饪诀窍 鲜鱼保鲜四法 怎样拆蟹肉 怎样杀鸡肉才嫩 怎样杀鸭 怎样杀甲鱼 如何除去猪肉上的脏物 猪肉异味的消除法 用牛奶除去肝的臭味 巧洗冷冻肉食品 怎样使海蜇脆嫩 鲤鱼酸味去除法 河蚌清洗法 巧洗田螺 怎样去除鱼腥味和鱼鳞 除鱼苦胆味 如何去除羊膻味 巧用保鲜膜保营养 如何做好家宴 怎样摆设宴席餐桌 怎样盛菜装盘 第二篇 饮食常识 第三篇 疾病防治常识 第四篇 购物常识 第五篇 运动常识 第六篇 睡眠常识 第七篇 养花常识 第八篇 家庭除害常识

## <<你不可不知的生活常识>>

### 章节摘录

第一篇 厨房技艺常识一 烹调必知何谓烹调菜肴的原料选好以后，必须经过烹调，才能成为色、香、味、形俱佳的菜肴。

什么是烹调？

烹就是加热，调就是调味。

原料经过加热后会发物理及化学变化，我们利用这些变化，将其制成滋味鲜美、外形及色泽诱人的佳肴。

烹的目的是把生的经过切配的原料，通过加热而变成熟的食物。

它的作用是：杀菌消毒，促使养料分解，使菜肴的色、香、味、形更佳。

调的目的是通过适当加入调味品，或几种原料的适当配合，使菜肴除去恶味，增加美味。

其作用是：去腥解腻，增减滋味，增加菜肴的色彩，最后确立菜肴的滋味。

刀法基础练习以下向大家介绍16种练习刀法的最基本的技巧，这也是入厨人士必须掌握的基础。

1.切片用于炒菜、炒猪肉类。

常用材料：猪肉、牛肉、辣椒、洋葱、薯类等。

切法实例：把牛肉切成4~5厘米宽。

再将肉切成长4~5厘米、宽2厘米的薄片，大葱厚薄要均匀。

2.切斜片用于炒片。

常用材料：黄芽白、白菜、冬笋、竹笋、鱼类等。

刀法实例：首先切去菜叶部分。

沿着叶轴的白色部分，斜斜地片成一片片，厚度要均匀。

这样火力容易透进，可以在短时间内煮好。

3.切块用于炸鸡、做肉汤类。

常用材料：肉类如鸡肉、猪肉等。

切法实例：将鸡肉平放，垂直刀，切口应与肉的纤维成直角。

这样，鸡肉会较柔嫩，也容易入味。

若是鸡大腿上的肉，大约切成三块。

4.切丝用于做酱醋拌黄瓜、炒肉丝等。

常用材料：黄瓜、萝卜、牛肉等。

## <<你不可不知的生活常识>>

### 编辑推荐

生活就是细节，生活就是柴、米、油、盐，说小也小，说大也大。

生活常识有助于我们解决生活中遇到的难题，减少不必要的麻烦，他生活更便捷、更舒适，还会为我们的个人魅力加分。

《你不可不知的生活常识》所精选的，都是在日常生活中与我们息息相关、居家过日子不可不知的，且对我们的身心最有益处的常识。

一个个小常识，能帮我们解答种种疑问，处理很多棘手问题。

<<你不可不知的生活常识>>

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>