

<<实用易学的1688个厨房窍门>>

图书基本信息

书名：<<实用易学的1688个厨房窍门>>

13位ISBN编号：9787506463195

10位ISBN编号：7506463199

出版时间：2010-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：郭晓东，孙为 主编

页数：288

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>

<<实用易学的1688个厨房窍门>>

前言

每逢节假日，和亲朋好友在家聚餐是不错的主意吧？

那么，从买菜、清洗到一大桌菜的烹饪，再到饭后收拾一大堆油腻的碗碟，整理零乱的厨房，你能从容面对吗？

还有，趁着周末放假，给厨房来个大扫除怎么样？

可是，油腻的灶台如何清理干净，某些厨具的异味如何清除，冰箱如何护理，您都了解吗？

家中有了宝宝，烹饪更得用心。

食物有何饮食禁忌，如何烹饪让食物的营养美味升级，你心中有数吗？

优质的生活是丰富多彩的。

民以食为天，所以每一个家庭都离不开厨房生活。

可是，从市场上买来的蔬菜和水果，没过多久却发现已经变质了；想在家人面前露一手，辛辛苦苦做出的菜，好像有点难以下咽哦；削过芋头后，双手好像有点痒啊；这油腻腻的猪肠好像怎么也洗不干净啊；还有，海参该如何泡发和烹制呢；炒的菜太咸，能补救吗；今天的米饭做夹生了，怎么办呢；

想将鱼片成片，可鱼太黏滑，不小心伤了手哦；麦当劳的薯条很好吃，也想自己在家做呢；油腻污渍遍布的水池，刷洗了半天却发现还是沾有油污；喜欢的衣服被油、蛋清、菜汁污染了，真是可惜啊...

...你是不是经常被厨房里的这些突发状况弄得措手不及？

是不是在为“玩不转”厨房而烦恼着？

享受美味、享受健康优质的生活是每一个人的愿望，俗话说，智慧改变生活，而窍门则能让你的厨房生活有滋有味、轻松从容。

这本《实用易学的1688个厨房窍门》告诉你食品鉴别选购的学问，食材清洗加工的妙招，营养美味升级的技巧，食物保鲜储存窍门，自制美食的捷径，烹饪加工美食的禁忌以及厨具清洁保养的诀窍。

翻开此书，厨房难题一网打尽，让你快快乐乐、轻轻松松享受优质生活！

<<实用易学的1688个厨房窍门>>

内容概要

享受优质健康而又轻松快乐的生活，需要科学实用的窍门，我们应该如何在这片角落里巧妙地应对各种厨房难题？

本书收集了1688个厨房窍门，而且用贴心的彩图分步详解，用细致的条目分支讲述，这些小窍门的实用价值非常高，使用起来也非常方便有效，让读者一目了然，轻松掌握。

本书会成为读者日常生活中的得力助手，帮助读者解决厨房中的各种棘手难题，使之成为一个令人羡慕的厨房妙管家！

<<实用易学的1688个厨房窍门>>

作者简介

郭晓东，现为眉州东坡餐饮管理（北京）有限公司常务副总经理。

擅长餐饮酒店管理、市场营销策划。

在其努力下，集团荣获“中华餐饮名店”等荣誉。

孙为，曾任湖南电视台公共频道组主持人，espn中文网足球频道、高尔夫球频道编辑，现为北京北广传媒移动电视美食服务类节目《食尚》主持人。

<<实用易学的1688个厨房窍门>>

书籍目录

食品鉴别选购有学问 识别新鲜蔬菜水果 如何选购菜花/巧选牛蒡/如何选购胡萝卜/如何辨别有毒蔬菜/如何选购土豆 怎样选购菱角/如何选购香椿/香菜的选购方法/巧选西红柿/如何选购生菜/如何选购蒜薹/如何选购秋葵 选购芹菜的方法/如何选购鲜藕/巧选苋菜/如何选购豆芽/如何选购荷兰豆, 巧选南瓜/选购茼蒿的技巧 怎样选购芥蓝/巧选青椒/甜椒的选购技巧/如何选购红尖辣椒/如何选购朝天椒/如何选购尖角椒/如何选购菠菜 巧选冬菇/如何选购猴头菇/如何鉴别蘑菇是否有毒/巧选金针菇/如何选购韭黄 巧选圆白菜, 苦瓜的选购技巧/如何挑选新鲜韭菜/茄子的选购方法/巧选茭白/选购莴笋妙法/巧选空心菜 如何选购丝瓜/如何选购芥菜/怎样选购洋葱/如何挑选豇豆/黄花菜的选购技巧/如何选购芋头 四季豆的选购常识/如何选购西兰花/如何选购豆角/如何鉴别冬笋的优劣/巧选春笋/巧选茺菁/选购芦笋的技巧/怎样选购大葱 如何选购节瓜/怎样选购西葫芦/如何挑选黄瓜/选购小白菜二法/如何鉴别山药的优劣/如何挑选冬瓜 如何选购猕猴桃/如何鉴定桃子的质量优劣/如何选购橘子/巧选脐橙二法/如何识别美国什橙/如何选购无花果 如何识别红提/如何鉴别葡萄的质量优劣/如何选购柠檬/巧选黑枣/怎样挑选火龙果/如何选购杨桃 巧识西瓜生熟/如何选择熟透的草莓/如何选购槟榔/巧选樱桃/巧选哈密瓜 椰子的选购方法/巧选荔枝/如何选购芒果/如何鉴别香蕉与芭蕉/如何识别激素水果/橄榄的选购技巧 杨梅的选购技巧/如何选购优质梨/巧购香蕉/如何选购上好龙眼/如何选购菠萝 红枣的选购方法/如何选购柚子/选购枇杷的窍门/巧选榴莲/如何识别真假红富士苹果 挑选优质水产肉蛋 选购食用油和作料 巧选米面等粮食 优选上等水发食品、干果、饮品食材清洗加工有妙招营养美味升级有技巧食物使用有高招酒的其他功能茶叶的使用窍门食物保鲜储存有窍门自制美食有捷径烹饪加工美食有禁忌厨具清洁保养有诀窍

章节摘录

插图：食品鉴别选购有学问识别新鲜蔬菜水果如何选购菜花选购菜花时，应挑选花球雪白、坚实、花柱细、肉厚而脆嫩，无虫伤、机械伤，不腐烂的为好。

此外，可挑选花球附有两层不黄、不烂青叶的菜花。

花球松散、颜色变黄，甚至发黑、湿润或枯萎的菜花质量低劣，食味不佳，营养价值下降。

巧选牛蒡优质、新鲜的牛蒡粗细基本一致。

在选购时，可一手握住牛蒡的一端，如果另一端自然下垂则说明牛蒡的水分充足，新鲜好吃。

挑选时不要选太长或太短、粗细不匀、奇形怪状的牛蒡。

如何选购胡萝卜胡萝卜的种类较多，外形呈圆锥形，有粗有细，颜色有橘红、紫红或黄色。

无论选购哪种胡萝卜，色泽鲜嫩、匀称直溜的，掐上去水分很多的为佳。

还要注意，胡萝卜的外部比内部甜，所以挑选较小的胡萝卜为好，而且细心的比粗心的好，颜色深的较浅的好。

如何辨别有毒蔬菜蔬菜等农作物如过量使用农药、化肥，其有害残留物会严重超标，从而危害人体健康。

这些有害物质超标的菜类都有一定的特征，如西红柿顶部长着桃子似的凸起部分，即是使用过激素的标志；青菜太绿，即是施用化肥过量；绿豆芽光溜溜的不长须根，那是因为施过尿素等。

有害物质在植物体内积存量的平均值由大到小排列为：根菜类、藕芋类、绿叶菜类、白菜类、豆类、瓜类、茄果类，在购买时应加以注意。

<<实用易学的1688个厨房窍门>>

编辑推荐

《实用易学的1688个厨房窍门》：五花八门的奇法妙招，经济快捷的厨房窍门简明易懂的文字阐述，温馨细致的图片配解源于生活的智慧集成，物超所值的珍藏宝典《实用易学的1688个厨房窍门》包含八大内容食品鉴别选购食材清洗加工营养美味升级食物妙用食物保鲜储存自制美食烹饪加工禁忌厨具清洁保养

<<实用易学的1688个厨房窍门>>

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>