

<<你不可不知的100个家庭厨艺妙招>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100个家庭厨艺妙招>>

13位ISBN编号：9787534576812

10位ISBN编号：7534576814

出版时间：2011-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张荣春

页数：199

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100个家庭厨艺妙>>

### 内容概要

在现实生活中，人们只要学到厨房里各种烹饪妙招，想要制作美味佳肴便可信手拈来，使做出来的菜肴更加完美。

家庭厨房，不仅仅是人们做菜烧饭的地方，更是生活中最温馨的一隅。

厨艺妙招，不仅是让菜肴变得鲜美，更是让你的现代生活变得有条不紊，让你的家庭和谐美满。

张荣春编著的《你不可不知的100个家庭厨艺妙招(畅销双色版)》结合现代家庭厨房做菜的实际情况，从厨房的原料采购、加工切配、储存保鲜，到菜肴的调味成熟，饮食营养保健等方面提供了100个妙招，围绕着家庭厨房做菜出现的各种问题，进行分析并提出了行之有效的方法，助你解决厨房中的难题，成为一名深受家人喜爱的烹饪高手。

## <<你不可不知的100个家庭厨艺妙>>

### 作者简介

张荣春，南京旅游职业学院烹饪营养系讲师、国家高级烹饪技师、中国烹饪名师、国家高级评委、江苏烹饪大赛金牌获得者。

从事烹饪工作30多年，在新世纪大酒店、江阴阳光大酒店、徐州南郊宾馆等担任行政总厨。

编著和参编烹饪书籍有《冷菜制作与食品雕刻》、《中餐烹调技术》、《

## &lt;&lt;你不可不知的100个家庭厨艺妙&gt;&gt;

## 书籍目录

A 采购、保管篇 001 鸡蛋的选购和存放妙招 002 松花蛋的挑选和科学吃法 003 挑选好山药的妙招 004 选择和洗净蔬菜的妙招 005 选购鸭子妙招 006 在市场上选购鸡的妙招 007 选购和食用豆制品的妙招 008 识别真假蘑菇的妙招 009 挑选干香菇妙招 010 火腿品质的鉴别与食用妙招 011 超市冰鲜海鲜的选购妙招 012 市场上选购鲜虾的妙招 013 选购和食用海蜇的妙招 014 选好海参食法有讲究 015 泥螺、蛭子、文蛤的挑选和食用方法 016 选购海产品干货妙招 017 甲鱼挑选方法和加工妙招 018 挑选鲜肥螃蟹的妙招 019 识别淡水鱼和污染鱼妙招 020 鉴别蜂蜜真假的妙招 021 选购仿荤食品应谨防“美味陷阱” 022 选购肉类食品妙招 023 挑选罐头类食品妙招 024 腌腊制品选购与食用妙招 025 选购熟食品的妙招 026 鉴别食用植物油的妙招 027 安全食用和保存酱油妙招 028 挑选醋的妙招 029 做菜必备酱料的采购和运用 030 做菜香料的选购和使用 031 家庭科学储存食物妙招 032 正确掌握冰箱中的食物摆放 033 鉴别大米优劣的妙招 034 蛋糕保鲜妙招 035 奶油和黄油的区别 036 中秋月饼选购及保存妙招 037 面包的挑选和食用方法 038 汤圆挑选和吃法有讲究

B 切配、加工篇 039 哪些蔬菜不宜凉拌 040 烹饪高手, 切菜有绝活 041 做菜如何讲究刀法 042 配菜的艺术学问 043 教你做有筋道的手擀面 044 配制饺子馅的妙招 045 吃腌菜防止中毒的妙招 046 四川泡菜的加工和食用方法 047 烹饪海鲜去腥妙招 048 黄酒和料酒的使用妙招 049 做好鸡肉菜的妙招 050 蔬菜类原料焯水妙招 051 肉类原料焯水妙招 052 保证原料鲜嫩的上浆方法 053 上浆时掌握用盐量的妙招 054 合理烹饪蔬菜妙招 055 合理烹饪, 减少营养损失 056 菜刀的磨法与保养妙招

C 调味、调制篇 057 保持羊肉原汁原味烹饪妙招 058 红烧肉怎么做才不腻 059 煲鸡汤妙招 060 保健养身巧做药膳 061 使牛肉变嫩的妙招 062 水果熟吃口感好还能治病 063 做菜原料的变味巧处理 064 凉拌冷菜的健康吃法 065 黄瓜最佳的食法就是“拌” 066 大蒜怎样吃才具备杀菌作用 067 葱姜蒜做菜时不能乱放 068 料酒使用要讲究时机 069 红酒入菜增色增香 070 做菜时为什么要放糖 071 防止油炸菜肴产生酸辣味 072 做菜不变色的妙招 073 做菜时为什么要勾芡 074 麻油的质量鉴别和烹饪运用 075 怎样煮粥好喝又营养 076 自己动手包出美味的肉粽 077 自制底料享受火锅美味 078 如何用电磁炉炒出美味菜肴

D 烹制、成熟篇 079 合理烹饪技法首选蒸煮 080 螃蟹最合理的烹饪方法 081 做好虎皮菜的妙招 082 做好清蒸鱼的妙招 083 海鲜菜的新吃法 084 烹饪别样剁椒鱼头 085 炒肉丝鲜嫩的妙招 086 做好拔丝菜的妙招 087 巧妇在家炒菜有妙法 088 教你做菜时如何挂糊 089 煎鱼怎样不粘锅, 鱼肉不碎 090 怎样煮鱼汤才能变得浓白 091 油炸食品到底能不能常吃 092 煮面条不粘糊妙招 093 煮米饭用开水还是冷水 094 巧做主食助你减肥 095 冷冻食品合理解冻与烹制 096 热油炒菜会对人体有损害 097 在家如何掌握做菜火候 098 怎样巧做春卷 099 家常面食巧制作 100 如何正确使用微波炉才安全

## <<你不可不知的100个家庭厨艺妙>>

### 章节摘录

版权页：插图：上浆是做菜过程中的重要环节，它的好坏直接影响着菜肴的色、香、味、形等质量指标。

上浆，就是将调味品（盐、料酒、葱姜汁等）和淀粉、鸡蛋清等直接加入肉类原料中搅拌均匀成浆流状物质，加热后使原料表面形成浆膜的一种烹调辅助手段。

它可使制品滑嫩，色泽美观，达到保护或增加主料的外形、水分、色泽、营养等目的的一项操作保护措施。

上浆是炒、滑溜、软溜等烹调方法常用的技法，适合于质嫩、形小、易成熟的原料。

怎样才能上浆好原料呢？

挑选做菜上浆的原料，以动物性原料为主，像牛肉、鸡肉、猪肉、虾仁、牛蛙肉、腰子、肝等原料，刀工成形一般是丁、丝、片、条等形小的原料或小形鲜嫩的整料，像鸡丁、肉丝、虾仁、鲜贝等原料。

由于上浆是制作比较讲究的菜肴，应尽量选择新鲜度高，有特殊的肉香味和鲜味，吸水性强，易上浆的原料；水产品则宜选择鲜活或僵直时期的原料，此时肉质鲜度高，滋润饱满，对于不新鲜的原料，特别是变质的原料要禁用。

#### 1. 调味。

原料刀工成形正式上浆之前的一个工序，它的好坏对上浆有着直接的作用，一般是将成形后的规格原料放入盛器内，加入盐、料酒、葱姜水等调料搅拌均匀，以做基础调味。

在盐的作用下，可提高肌肉组织的水化作用，引起分子体积增大，黏液增多，使肌肉表面有黏稠感，利于上浆，达到吸水致嫩的作用。

#### 2. 制浆。

淀粉（或湿淀粉）与蛋液（或水）、盐、料酒等调料调拌均匀成浆液即好。

常见的有蛋清浆、全蛋浆、水粉浆、苏打浆等。

蛋清浆用鸡蛋的蛋清加适量的淀粉调制，成品色泽素净、洁白，质地细嫩，适合于制作白色的原料或菜肴上浆，像滑炒鸡丝、清炒虾仁、油爆鲜贝等；全蛋浆即用鸡蛋与适量的淀粉调制而成，色泽美观，质地滑嫩，适合带色菜肴的上浆。

上浆大多是用于软溜、滑溜、软炒、滑炒、清炒、酱爆等烹调方法。

在烹调菜肴的过程中，如果上浆这道程序没有解决或解决不好，即使刀工、火候、油温掌握得再好，也烹调不出色、香、味、形俱全的菜肴，会出现肉丝断、碎等现象，使肉丝变形、变老、变味。

## <<你不可不知的100个家庭厨艺妙>>

### 编辑推荐

《你不可不知的100个家庭厨艺妙招(畅销双色版)》：成为烹饪高手，你将赢得家人齐声喝彩!采购保管38+切配加工18+调制22+烹制成熟22,100个妙招助你将美味佳肴端上家庭餐桌。

<<你不可不知的100个家庭厨艺妙>>

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>